داء الشقيقة والصداع

الأسباب والوقاية والعلاج
بالطب الطبيعي

بقلم
الدكتور موسى الخطيب



الكتاب: داء الشقيقة والصداع

المؤلف: الدكتور موسى الخطيب

الطبعة: الأولى ١٤٢٣هـ ـ ٢٠٠٣م

نوع الورق: هولزفراي ابيض ٨٠ غ

القياس: ١٧½ × ٢١

نوع الغلاف: ٢٤٠غ كرتونيه

الكمية المطبوعة: ١٠٠٠ نسخة

داء الشقيقة والصداع

الأسباب والوقاية والعلاج

بالطب الطبيعي

لمؤسسة دار الكتاب الحديث

بيروت ـ لبنان

ص.ب: ١٤/٥٩٦٣ ـ تلفاكس: ٥٥٥٣٤١

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

الشكوى من الصداع هي شكوى عامة يبوح بها ملايين الأشخاص منذ وجد الإنسان على الأرض وقد عُرِف الصداع منذ أقدم العصور... وأقدم وصف وصل إلينا من عهد قدماء المصريين إذ تحوي بردية (ايراس) الطبية الشهيرة... وهي أقدم دائرة معارف طبية معروفة أكثر من (٨٠٠) وصفة لشتى الأمراض والعناية بالصحة (من حوالى ٣٥٠٠ سنة)... وصفوا الصداع وصفاً دقيقاً وعرّفوه بأنه ألم الرأس النابض، ووصفوا له العلاج، وبالطبع دون أن يحددوا السبب لكنهم حددوا بعض أنواع الصداع، من نوع شديد متواصل، إلى نوع بسيط، ووصفوا داء الشقيقة (الصداع النصفي) بأنه يصيب أحد جانبي الرأس، ويحصل على فترات ويمكن أن تتبعه مشاكل هضمية من تقيّؤ وألم.

وجاء بعدهم أطباء الإغريق... ثم الأطباء العرب... فلم يزد وصفهم للصداع على الوصف القديم شيئاً ذا قيمة، وكانت وصفاتهم العلاجية لا تختلف عن وصفات أطباء مصر القديمة، ولم يكن

بالمستطاع غير ذلك، أي إضافة جديد، آلاف السنين، إذ بقيت أسباب المرض خافية وبعيدة عن التصور.

والغريب أن العالم جاليان «Gallian» من القرن الرابع عشر قد شبه أعراض الصداع بأعراض بعض أمراض الدماغ (الصرع) Epilelpsy، وفي عام ١٧١٤م اعتقد العالم شارل ليبوا «Charles Lepoix» بأن الصداع ناتج عن تغيرات جوية، وفي عام (١٨٦٠) كتب ديبوا ليموند «Dubois Lymond» أن الصداع ما هو إلا نتيجة ضغط على الأوعية الغضنية الشعرية من الدماغ.

وفي عام (١٨٧٦) كتبوا أن الصداع جانبي... ومرحلي، مع حصول اضطرابات في الرؤية.

أما التعريف الطبي الحديث للصداع فهو ألم شديد مزعج، أو ألم مرحلي نابض يصيب أي جزء من الرأس، وقد يتركز في الجبهة وحينئذ يُعرف (بالصداع الجبهي)، أو في الصدغ ويُعرف (بالصداع الصدغي)، أو في مؤخرة الرأس (ويعرف بصداع المؤخرة) وقد يشتد عند قمة الرأس، أو يقتصر على أحد شقيها ويعرف بالشقيقة أو صداع نصف الرأس، وهو الذي سنتحدث عنه أولاً من هذا الكتاب إن شاء الله، لشيوعه وأهميته خصوصاً بين النساء.

والصداع ـ في الحقيقة ـ ليس مرضاً قائماً بذاته، وإنما شأنه شأن كل أنماط الألم الأخرى، يدخل كأحد الأعراض لأحوال مرضية عديدة تستوجب البحث والتقصي للوقوف على السبب الأصلي له، وهذا ما يجعل معالجة الصداع صعبة، ويدفع الكثيرين إلى تناول

المهدئات والمسكنات مما يساعد على الإدمان، وقليلاً ما يكون الصداع ناتجاً عن مرض في الدماغ، وأكثر الأسباب تكمن في اضطرابات الأوعية الدموية أو اضطرابات الغلاف السحائي للدماغ، أو العضلات التي توجد في الرأس على الجهة الخارجية، فالصداع مشكلة عامة، ويجب علينا معالجة السبب، لأن معالجة الألم لا تجدي نفعاً، وبشكل عام فإنه يجب مراجعة الطبيب في جميع حالات الصداع المتكرر أو المستمر للبحث عن سببه.

فهم الشقيقة والأنواع الأخرى للصداع يصف تلك الأنواع النادرة من الصداع التي يجب أن تولى اهتماماً طبياً متخصصاً، أي بشكل أساس تلك التي تنشأ حديثاً وتصير أكثر حدة، أو تحدث في فترات قصيرة ومتزايدة، أو الصداع الذي يرافقه فقدان للوعي أو انعدام الرؤية، ذلك أن بعض أنواع الصداع قد يكون عارضاً لخلل خطير، واستشارة الطبيب في مثل هذه الحالات أمر واجب لا يحتمل التأخير أو التأجيل، والاكتفاء بتعاطي المهدئات والمسكنات من الخطورة بمكان، لأنها قد تحرم المريض من فرصة التشخيص المبكر لمرض خطير يعتريه، ويفوّت عليه فرصة العلاج الناجع لمعاناته، كما قد يعرّضه للإدمان اللعين على المسكنات والمخدرات التي تُذهب العقل وتسلب الإرادة.

إن الأبحاث الطبية عن الشقيقة (الصداع النصفي)... والأنماط الأخرى للصداع تتقدم بسرعة هائلة، ويهدف هذا الكتاب الموجز إلى إلقاء الضوء على هذا الداء كشكوى شائعة ذات أسباب مختلفة، تتراوح بين الهين الذي لا يحتاج إلى أي نوع من العلاج، إلى الخطير

الذي يستلزم علاجاً عاجلاً لا يحتمل التأخير، كما يتعرض بالشرح والتحليل لأنماط الصداع والصداع النصفي المختلفة، ويلقي الضوء على الأبحاث الجارية وبعض النظريات الجديدة التي قُدمت في مجال دراسة هذا الاعتلال الذي لا يكاد ينجو منه طفل أو حدث أو كهل على وجه البسيطة... وبشكل جوهري فإن فهم الصداع والشقيقة هو دليل عملي للاعتماد على الذات، فقد أوضحت التقارير الطبية الحديثة أن ثلثي حالات الصداع والشقيقة تستفيد من الاعتماد على الذات.

ويضم الكتاب بين صفحاته تفصيلاً للرأي الطبي التقليدي من معالجة الصداع، بالإضافة إلى استعمل العلاجات المكملة كالعلاج بالأعشاب والوخز بالإبر، والعلاج بالتأمل أو التفكير التجاوزي أو المتسامي، واستخدام اليوغا في العلاج، والعلاج بتقويم العظام، والانعكاس اللاإرادي، وضغط الأصابع ثم العلاج بالماء بنوعيه الساخن والبارد... وهذه العلاجات البديلة للذين يودون مكافحة الشقيقة والصداع بدون اللجوء للأدوية الكيماوية.. والأمل كبير أن يجد القارئ بين سطوره فائدة محققة، وراحة منشودة.

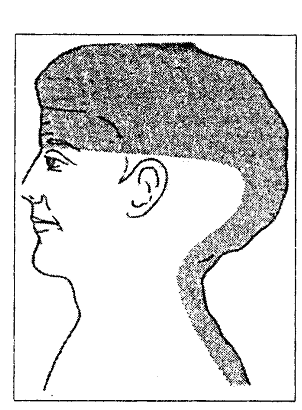
والله ولي التوفيق

المؤلف الدكتور / موسى الخطيب


الباب الأول
داء الشقيقة
(الصداع النصفي)
(الميغرين: Migraine)

الفصل الأول

ما هي الشقيقة؟



تشكل الشقيقة جزءاً مميزاً في عالم آلام الرأس (Migraine) وهي تتراوح ما بين الصداع البسيط الذي يختفي بعد ساعات قليلة، والنوبات الحادة التي تؤدي إلى آلام متعددة الأشكال والأنواع، وهي غالباً ما تصيب جهة واحدة من الرأس وترافقها عوارض أخرى كالقيء والغثيان، وتسبقها اضطرابات في النظر، فإذا لم يكن هناك اضطرابات بصرية يظهر القيء في بعض النوبات.

وعموماً ليس هناك تعريف عالمي معترف به للشقيقة، وفي قاموس أوكسفورد الطبي الموجز يطالعنا هذا التعريف للشقيقة: «صداع نابض متواتر يصيب عادةً جانباً واحداً من الرأس يترافق غالباً مع الدوار واضطرابات في الرؤية.


(صـــداع الكآبـة)

إن النساء هن أكثر عرضة للإصابة بالشقيقة بمرتين إلى ثلاث مرات عن الرجال. وقد لا تتحمل المرأة الصداع مثل الرجل، وقد يتصرف الرجل أمام الصداع بأسلوب تعجز عنه المرأة؛ وقد يعتقد الرجل أن هناك أساليب تبعده عن الصداع. . . وقد تكون المرأة أكثر حساسية من الرجل. وغالباً فإن ضغوط المرأة تختلف عن ضغوط الرجل. . . ولكن المهم في متاعب الصداع أنه لعبة المرأة، هكذا يقول الدكتور «أندريه برادلييه» أستاذ الأمراض الباطنية بكلية طب جامعة باريس، وهو متخصص في أمراض الحساسية، ورئيس نادي الصداع في باريس الذي يضم غالبية أعضائه من النساء، ويعتبر الصداع من أمراض الحساسية. . . وهو يرى أن الصداع بدأ مع حياة الرجل والمرأة، ويقول: إنها خلقت للصداع . . . وتعاملت معه. . . ثم وقعت صريعة له، وإذا كان للصداع خمسة أنواع فإن المرأة تتفوق على الرجل من الإصابة بأكثر من أربعة أنواع منه. . . وأكثرها انتشاراً بين النساء كما عرفنا صداع الميغرين (الشقيقة) يليه الصداع العصبي والنفسي.

وتشير دراسات أخرى إلى أن أكثر المصابات من النساء في سن الإخصاب، فالطمث وحبوب منع الحمل تزيد من إمكانية حدوث الشقيقة، وكذلك فإن تأثير علاج استبدال الهرمونات ما زال قيد

البحث، بينما تتحسن حال الشقيقة بالحمل بشكل غامض، وهناك ٣ - ٤٪ من الأطفال يعانون من الشقيقة، وقد لا تختفي عند سن الخمسين، فإن ٨٪ منهم يعانون من المرض، بيد أن هناك نسبة عالية من المصابين بأنماط غير تقليدية من الشقيقة لا يدركون أنهم يعانون من هذا المرض، ولا يلتمسون أي استشارة طبية، وبالتالي فإن الدراسات الوبائية للمرض قد لا تصل إلى المعدل الحقيقي، وتعطي نسباً أبعد ما تكون عن الواقع.

شخصية مريض الشقيقة ووصفه لنوبة المرض:

يرى بعض الباحثين أن مريض الشقيقة يتمتع بشخصية وسواسية متميزة تتسم بالدقة والإتقان والخوف والتوتر والحساسية والقابلية للإحباط، كما قد يبدو مريض الشقيقة متأنقاً وأقل تحملاً للمشقة البدنية، وكثيراً ما يتفاعل بقوة مع الكرب والشدائد، وتشيع اضطرابات النوم وآلام البطن المعاودة والدوار في الأطفال المصابين بالشقيقة.

العوامل المحفزة التي تسبّب أو تؤجج داء الشقيقة:

١ ـ **الوراثة**: في معظم الحالات نجد أن أحد أبوي المصاب، وأحد إخوته أو أخواته على الأقل يعانون من داء الشقيقة، وأن أحد أمراض الحساسية مثل الربو أو حُمى القش موجود في العائلة أيضاً، ولم يُعرف بعد، إذا كان السبب هو الاستعداد لأمراض الحساسية أم أن هناك عوامل وراثية أخرى هي التي تُسبّب داء الشقيقة.

ويقول خبراء مؤسسة الصداع القومية الأميركية إنه إذا كان الأبوان مصابين بالشقيقة فإن نسبة خطر الأولاد من الإصابة بهذا المرض هي ٧٥٪، أما إذا كان أحد الوالدين فقط مصاباً بهذا النوع من الصداع، فإن هذه النسبة تنخفض لدى الأبناء والبنات إلى حوالى ٥٠٪. وكما هي الحال في أمر صداع التوتر فإن غالبية المصابين بصداع الشقيقة من النساء.

٢ ـ القلق والتوتر والاكتئاب والإحباط والتعرض لصدمات انفعالية أو عاطفية: إن الشخص الذي يعاني من داء الشقيقة يكون في الغالب مفرط الحساسية، سريع الاهتياج، كثير الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة، طموحاً، يبتغي الكمال في كل شيء، عديم الصبر.

إن مثل هذه الشخصية قد تكون ناجحة جداً في الحياة العملية، لكنها في الوقت نفسه شخصية متوترة لا تستطيع الاسترخاء، وتواجه صعوبة في التكيف... فعند ظهور أي سبب للتوتر والإجهاد، خصوصاً العاطفي، تجد هذه الشخصية صعوبة كبيرة في التكيف مع الظروف الجديدة، وهنا يظهر الاستعداد ـ الذي كان كامناً ـ ويبدأ معاناته من داء الشقيقة.

كذلك فإن للإجهاد البدني دوراً في إيقاظ الداء كقلة النوم، وخصوصاً المستمر الذي يقتضي الكثير من الانحناء، والتعرض للحرارة والبرودة الشديدتين.

إن مثل هذا الإجهاد، وخاصة العاطفي منه، قد يؤجج النوبات الشديدة، أو يكون أحد العوامل التي تؤدي إلى تفاقم حدة النوبات

المتكررة البسيطة، بالإضافة إلى أنه يسبب صداع التوتر.

* الكرب والشدة والاسترخاء الذي يعقبهما.

* الإجهاد البدني نتيجة لعمل شاق أو بسبب رياضة بدنية عنيفة أو الإفراط في الجماع.

٣ ـ نقص سكر الدم في حالات الجوع وعدم انتظام الوجبات.

٤ ـ التدخين بمختلف أنواعه.

٥ ـ تناول بعض الأطعمة: مثل الجبن والشوكولاته والموالح كالبرتقال والليمون والأطعمة المقلية والزبد، ويحتمل أن يكون الشاي والقهوة ضمن هذه المجموعة، وبعض أنواع الأسماك والبصل، وتعاطي الخمور بكل ألوانها وأنواعها مثل النبيذ والبيرة وغيرهما. واللحوم بما فيها السجق، ومنتجات الألبان، والمكسرات والأطعمة المحتوية على غلوتامات الصوديوم. وبالنسبة للجبن والشوكولاته فإن تأثيرهما يكون بواسطة أحد المركبات الأمينية، التيرامين «Tyramine»، وفي حالة الكحول ينطلق مركب الهستامين «Histamine». ويتأثر جميع المصابين بداء الشقيقة بهذه المواد التي تثير لديهم الحساسية كلما حدثت مواجهة بين المريض وذلك الطعام. صحيح أن الجسم تنشأ لديه خطوط دفاع واقية في صورة مضادات «antibodies»، ولكن رد الفعل يظهر على المريض بشكل أعراض معينة كالربو أو حمى القش، وفي حالة مريض داء الشقيقة فإن الأوعية الدموية في الرأس هي التي تتأثر مما يسبب الصداع النصفي لديه.

كذلك فإن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً قاسياً (ريجيم) تزداد لديهم نوبات داء الشقيقة بسبب قلة الطعام.

ومن الصعب أن نورد إحصاءات دقيقة عن عدد الأشخاص المصابين بداء الشقيقة، والذين لديهم حساسية معينة لبعض أنواع الأطعمة، حيث يؤكد البعض أن هذه النسبة ضئيلة ولا تتعدى ١٠٪، بينما يذهب البعض الآخر إلى أنها قد تصل إلى ٣٠ ـ ٤٠٪.

٦ ـ **البيئة والمحيط**: يؤثر الجو القائظ، خصوصاً الجاف، تأثيراً سيئاً على معظم المصابين بداء الشقيقة، وكذلك الجو الخانق مثل جو دور السينما والمسرح، وخاصة إذا كان ملوثاً بدخان السجائر. وهناك بعضَ الأشخاص لديهم حساسية لانخفاض الضغط الجوي، وقد تداهمهم نوبات الشقيقة عند حدوث العواصف الرعدية، بينما يؤثر الضوء الشديد على آخرين خصوصاً عند وجود انعكاس على سطح ساطع مثل صفحة البحر أو الجليد أو الثلج، كما أن الضوء المترجرج كضوء النيون، قد يثير هو الآخر إحدى نوبات الداء.

٧ ـ **إجهاد العين**: مما لا شك فيه أن الإجهاد، الشديد للعين يفاقم نوبة الداء، ومن ثم يجب على المصابين بداء الشقيقة مراجعة طبيب العيون لفحص النظر لمعرفة ما إذا كانت الحاجة إلى نظارات، أو إلى تبديل عدسات النظارات المستعملة هي السبب الكامن وراء صداعهم المستديم والشفاء من داء الشقيقة. وكذلك الحال في الجيوب الأنفية، فإن علاج التهاب الجيوب لدى طبيب الأنف والأذن والحنجرة قد يكون سبباً للبرء من داء الشقيقة.

٨ ـ **السفر**: يبين لنا التاريخ الطبي لمرضى داء الشقيقة أنهم كانوا يعانون من دوار السفر في طفولتهم الذي يتحسن بمرور السنين، لكنه يعود بشكل نوبات يثيرها السفر، وقد تحدث في أوقات أخرى. ومن الواضح أن السفر يعني عدة أمور أهمها: التعب، والضجيج، والافتقار إلى الوجبات المنتظمة، والنوم والقلق، واضطراب آلية الدماغ التي تنسق حركات العين والرأس والتي تمكن الشخص من متابعة المشاهد التي تمر به وهو جالس في العربة المتحركة.

وقد تداهم نوبة الداء الشخص بعد سفرة متعبة مباشرة، أو تتأخر حتى صباح اليوم التالي كنوع من «التنفيس» عن الإجهاد الذي عاناه ذلك الشخص.

٩ ـ **إصابات الرأس والرقبة**: الإصابات البسيطة لا تحدث أي تأثير عادةً. أما الإصابات الشديدة كحادث سيارة لا قدّر الله، أو إصابة الرأس والرقبة بمرض من مثل التهاب الغضروف المفصلي في الفقرات العنقية «Cervical Spondylosis» وآلامها، قد تكون هي السبب المباشر في حدوث تقلص (ضيق) بالأوعية الدموية في الدماغ والجمجمة وتفاقم نوبة الشقيقة، ومن ثم يجب نقل المريض إلى المستشفى لإسعافه من الحادث فوراً، أما في حالة التهاب الفقرات العنقية فإن تثبيت الرقبة بواسطة الياقة الطبية الخاصة يساعد في تخفيف هذه الحالة.

١٠ـ **ارتفاع ضغط الدم**: من المعروف أن بعض الأشخاص من ذوي ضغط الدم المرتفع يعانون من نوبات من الصداع، وإن المعالجة الصحيحة والناجحة لارتفاع ضغط الدم تخفف كثيراً من نوبات

الصداع، ولا تنحصر أسباب هذا الصداع بارتفاع ضغط الدم داخل الرأس، بل هناك عوامل أخرى مثل الإجهاد والسعال وغيرها تسبب الصداع، الذي يُرجح أن يكون ناتجاً ـ في هذه الحالات ـ من الضغط الذي تتعرض له جدران الأوعية الدموية في الرأس، والذي يسببه ارتفاع ضغط الدم.

لذا، فإن الشخص المصاب بداء الشقيقة الذي يعاني من ارتفاع ضغط الدم، يتعرض إلى نوبات قاسية ومتكررة. على أن وطأة داء الشقيقة تتخف عادةً مع تقدم العمر، أما إذا زادت حدتها، فمن الضروري إجراء فحص دوري لضغط الدم.

١١ـ تأثير الهورمونات: تعتبر التغيرات الهورمونية المصاحبة للدورة الشهرية وتأرجح مستوى هورموني الإستروجين «Estrogen»، والبروجيسترون «Progesterone» أحد الأسباب الكامنة وراء زيادة الإصابة والمعاناة من داء الشقيقة عند السيدات خصوصاً في الأيام القليلة التي تسبق الدورة الشهرية. أما أثناء الحمل، فقد تشتد النوبات في الشهرين الأولين، أو الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، ثم تتحسن الحالة بعذ ذلك حيث تصبح أقل شدة، وأقل حدوثاً.

وفي سن اليأس أو الأياس (ما بين الخامسة والأربعين والخمسين) تحدث تغيرات شديدة في توازن هورموني الأستروجين والبروجيسترون، لذا قد تزداد نوبات داء الشقيقة عن ذي قبل ـ لفترة فقط، ثم حين تنقطع العادة الشهرية تماماً، تتحسن الحالة وتخف النوبات إلى حد كبير، ومن غير المألوف أن يبدأ داء الشقيقة في الظهور بعد سن اليأس.

١٢ ـ **حبوب منع الحمل**: تتكون حبوب منع الحمل من مزيج من هورمونات الاستروجين والبروجيسترون، وقد ثبت أن أكثر من ٥٠٪ من النساء اللواتي يستعملن حبوب منع الحمل ذات النسبة المنخفضة من الاستروجين يعانين من الصداع. وقد اضطرت بعض النساء إلى التوقف تماماً عن استعمال الحبوب، أو إلى تغييرها إلى نوع آخر لهذا السبب.

وتقترن أحياناً حبوب منع الحمل بارتفاع ضغط الدم، لذا يجب على النساء اللواتي يستعملن الحبوب مراجعة الأطباء لفحص ضغط الدم، فإذا لوحظ زيادة نوبات داء الشقيقة، خصوصاً النوع الكلاسيكي الذي يرافقه الخدر والاضطرابات البصرية، وإذا صاحب ذلك ارتفاع ضغط الدم لدى السيدة، فمن الضروري الامتناع عن استعمال الحبوب فوراً، ومراجعة الطبيب المختص لتحديد وسيلة أخرى مناسبة.

١٣ ـ **التعرض لنزلات البرد.**

١٤ ـ **أمراض الحساسية مثل الربو الشعبي وحمى القش.**

١٥ ـ **تغيير نمط النوم، وكذلك النوم الكثير جداً أو القليل جداً.**

١٦ ـ **التحديق في ضوء ساطع.**

١٧ ـ **وجع الأسنان وغيره من الأحوال المصحوبة بألم في الوجه.**

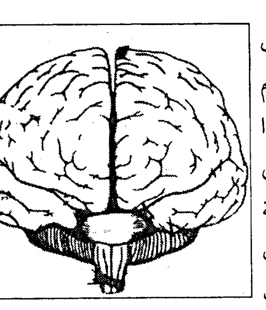
كيف تتولد نوبات الشقيقة (ميكانيكية الشقيقة)؟

ويبقى سبب الشقيقة لغزاً، برغم كل ما بذله العلماء من جهود، وكل ما يُطرق من أبواب التوصل إلى كشف هذا الغموض فما زال

سبب الشقيقة لا يجد إجابة شافية حتى الآن... وينبغي أن نشيد بما حققه العلماء في هذا المجال وما وفروه من الفحوص المتزايدة التعقيد، والتي أصبح بفضلها الكثير مما يحدث في الدماغ أثناء النوبات معروفاً الآن، إلا أن ذلك يختلف عن معرفة السبب، ولكنه بداية جيدة... والآن مع النظرات ... وفروض العلماء.

أبحاث جريان الدم

*** الشقيقة مع النسمة:**



دلت الدراسات على أنه خلال النوبة يحدث انخفاض في كمية الدم التي تسري في الدماغ، يبدأ هذا الانخفاض في مؤخرة الرأس ويسري إلى الأمام بسرعة بين اثنين وثلاثة أجزاء في الدقيقة... مع ملاحظة أن هناك حداً أدنى من الدم المطلوب للدماغ كي يعمل بشكل جيد، فإذا انخفض هذا المعدل تحدث العوارض. تبدأ المشاكل في الفحوص القتالية الدفاعية المسؤولة عن الرؤية، لذا فمعظم النوبات تنطوي على اضطرابات بصرية، وإذا قل الدم أكثر نحو مقدمة الدماغ تبدأ أعراض الخدر (التنميل، والوخز والضعف الذي يصيب الوجه واليدين والساقين).

إن الانخفاض في معدل سريان الدم قد يسبق النسمة ببضع دقائق

وقد يستمر حتى بعد انتهاء النسمة وابتداء الصداع، ولكن الصداع عادة ما يكون مرتبطاً بردة فعل عكسية داخل الأوعية الدموية هي توسع الأوعية بسبب ازدياد كمية الدم في داخلها، هذا التوسع يولد الآلام لأنه يشكل ضغطاً على الأعصاب.

لكن ربط جريان الدم بالعوارض قد لا يكون دقيقاً لأن فترة ارتفاع معدل جريان الدم قد تدوم أطول من الصداع.

*** الشقيقة بدون النسمة:**

بيد أن نظرية زيادة كمية الدم في الأوعية السابقة كانت غير ذات جدوى عند المصابين بالشقيقة العادية، فقد يكون الصداع مصحوباً بتمدد في الأوعية الدموية بالدماغ أو لا يصحبه أي تغيير على الإطلاق. هذه النتائج المتناقضة تبحث عن دراسات واستقصاءات في كل من الدول الإسكندنافية والولايات المتحدة، في الأولى حدث انخفاض في جريان الدم (نتيجة الانقباض في الأوعية الدموية) وفي الثانية حدث ارتفاع في معدل جريان الدم (نتيجة التمدد في الأوعية الدموية) في الدماغ.

*** النظرية المتعلقة بالأوعية الدموية والنظرية العصبية:**

ما زال الجدل قائماً منذ المئة سنة الأخيرة حول ما إذا كان سبب المشكلة الأساسي من الأوعية الدموية أو من الدماغ نفسه. تؤكد النظرية الأولى أن الأوعية الدموية المغذية للدماغ تنقبض لسبب ما، وبالتالي تسبّب قصوراً في دورة الدم المخية (وهذا مماثل للأوعية الدموية في اليدين التي تنكمش عند تعرضها للبرد ـ بدون تأثير سيئ).

أما النظرية الثانية (العصبية) فتفترض أنّ الشقيقة تبدأ في أنسجة الرأس ذاتها حيث تنقبض الأوعية الدموية كردة فعل ثانوية للتغيرات الحاصلة في الدماغ، ويقول المؤيدون لهذه النظرية: إنها تشبه ما يحدث للشخص من شحوب عند الخوف، فالشعور يحدث أولاً في الجهاز العصبي المركزي ومن ثم تنقبض الأوعية الدموية، (وبالمثل فإن الأوعية الدموية قد تتمدد بسبب المشاعر كما يحدث عند الاحمرار خجلاً)، ففي كلتا الحالتين يكون التأثير على الأوعية الدموية ثانوياً.

المُرْسِلات العصبية وصفائح الدم:

بغض النظر عن سبب انخفاض معدل جريان الدم في الدماغ خلال نوبة الشقيقة، فإن المُرسلات العصبية متورطة حتماً ومباشرة في هذه العملية. هذه المرسلات الكيماوية تحدث تغييراً في وظائف الدماغ وفي الأوعية الدموية التي تغذيه، فهل يستخدم ذلك تفسيراً لأسباب الشقيقة؟ بعد أن أصبح من المؤكد أن الكثير من العقاقير الفعالة في مقاومة الشقيقة تعيق عمل المرسلات العصبية. أما مجموعة المرسلات العصبية التي أجريت عليها الأبحاث المكثفة فهي الأمينات وخاصة السيروتونين (Serotonin) (5HT) الذي تطلقه صفائح الدم ويؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية، والكاتيكولامينات (الأدرينالين والنورأدرينالين والدوبامين) والهستامين والترامين والفينيل إيثيلامين Catecholamines (Adrenaline, noradrenaline, & dopamine) Histamin tyramin and phenylethylamine.

ولقد أكدت الدراسات أن مستوى «السيروتونين» ينخفض في

بلازما الدم أثناء نوبة الشقيقة بينما يزيد الهستامين بشكل واضح في الدم، ويرتفع مستوى «النورأدرينالين» في بلازما الدم خلال الساعات الثلاث التي تسبق الاستيقاظ على نوبة صداع نصفي، ثم ينخفض بمجرد حدوث الصداع حتى ينقص إلى أدنى مستوى له قبل أوج الشقيقة بحوالى تسعين دقيقة، ليرتفع من جديد مع زوال الصداع. ويؤدي تناول الأغذية المحتوية على «التيرامين» مثل الجبن والبقول والخمر . . . إلى صداع خلال أربع وعشرين ساعة في بعض المرضى المصابين بالشقيقة، أما تناول الأغذية المحتوية على الفينيل ألانين (phenylalanine) (أحد الأحماض الأمينية الأساسية والضرورية للنمو) مثل الشوكولاته، فيؤدي إلى الصداع خلال اثنتي عشرة ساعة في المرضى الحساسين للشوكولاته.

وبشكل عام فإن هذه المرسلات العصبية الأمينية هي المسؤولة بنظر العلماء، ومتورطة بصفة مباشرة في حدوث الشقيقة، وعلى ضوئها فقط يمكن تفسير فرط حساسية الأوعية الدموية في الدماغ للألم في مرضى الشقيقة، ومهما كانت التغيرات في هذه المرسلات العصبية المتورطة في تولد الشقيقة فإن النتيجة يعبّر عنها بالصداع، بالإضافة إلى تغيرات في تدفق الدم عبر الأوعية الدموية في الدماغ وفي النشاط العصبي.

الحساسية:

تشير الدراسات التي أُجريت على الأطفال المصابين بالشقيقة إلى أن بعض هذه النوبات قد يكون ناتجاً عن الحساسية للطعام، وذكرت دراسة أخرى أُجريت على بعض البالغين المصابين بالشقيقة والذين لم

يستجيبوا للعلاج المعتاد، ولكنهم تحسَّنوا عند تناولهم مضادات الحساسية، ومع أن هذه الأبحاث قد أُجريت منذ سنوات إلا أنها ما زالت تنتظر التأكيد، ومن ثم يصبح موضوع الحساسية والشقيقة قيد البحث.

*** أسباب الصداع النصفي:**

أجريت بحوث ودراسات عديدة للكشف عن أسباب الصداع النصفي خلال ربع القرن الأخير، وأكدت معظم البحوث حدوث انقباض في فروع الشرايين السُّباتية المغذية للمخ متبوعاً بتوسُّعها أثناء نوبات الصداع، وتبيَّن أن انقباض الأوعية الدموية مسؤول عن الأعراض البصرية والاضطرابات الحسية والحركية التي تحدث في بداية نوبة الصداع النصفي، أما التوسُّع الوعائي الذي يلي انقباض الأوعية فيسبب الصداع وتورد الوجه واحتقان الشريان الصدغي السطحي واحتقان الملتحمة والغشاء المخاطي المبطن للأنف بنفس جانب الصداع، كما تُطلق مادة بروتينية تعرف «بالنيوروكينين» أثناء نوبة الصداع فتساعد على التوسُّع الوعائي وخفض «عتبة الألم».

وقد تُسهم عيوب الانكسار الضوئي مثل قِصر النظر وطوله، والحول، وتعرُّض العين لضوء باهر، في إحداث نوبات الصداع النصفي.

والعوامل النفسية من الأهمية بمكان في صدد تناولنا لأسباب الصداع النصفي، فهو شائع في الأشخاص الانطوائيين والوسواسيين، وتشتد نوباته مع الكرب والقلق والكآبة والإرهاق الذهني، كما يشيع

بين الأشخاص الذين يتمتعون بقدر وافر من الذكاء ويندر أن يعرض لمتوسطي الذكاء ومحدودي التفكير.

واضطرابات الغدد الصُمّ تلعب دوراً بارزاً في بعض أنماط الصداع النصفي مثل النوبات التي تبدأ في سن اليأس عند بعض السيدات.

وتؤكد معظم الدراسات أن الاستعداد الوراثي يؤدي دوراً بارزاً في الإصابة بالصداع النصفي.

وثمة علاقة بين الصداع النصفي والصرع ربما تعكس وجود عوامل سببية مشتركة بينهما، فقد يتفق حدوث الصداع النصفي والصرع في نفس المريض، أو قد يكشف التاريخ العائلي لمريض الصداع النصفي عن إصابة شخص أو أكثر من أقاربه بالصرع، وكثيراً ما يستجيب الصداع النصفي للمعالجة بالأدوية المضادة للصرع، وقد يكشف «رسم كهرباء المخ» لمرضى الصداع النصفي عن تغيرات مماثلة لتلك التي تشيع في مرضى الصرع.

وعادة تبدأ نوبات الصداع النصفي في مرحلة البلوغ، ونادراً ما تصيب الكهول والشيوخ، ولكنها قد تبدأ عند «الإياس» في بعض السيدات كما أشرنا من قبل.

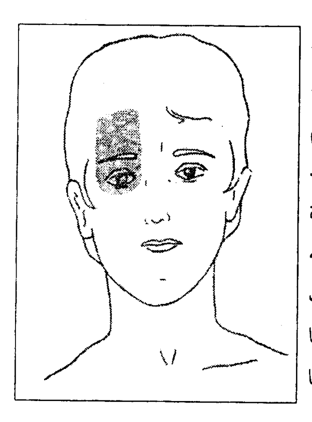
وتشير معظم الدراسات الوبائية إلى أن الصداع النصفي أكثر شيوعاً في النساء عنه في الرجال، حيث يبلغ معدل انتشاره بين النساء ضعف معدله في الرجال تقريباً.

ونادراً ما ينجم الصداع النصفي عن تشوُّهات شريانية وريدية أو أورام وعائية أو انتفاخات موضعية في الشرايين المخية، ويغلب في

هذه الحالات أن تتكرر نوبات الصداع في نفس الجهة من الرأس دائماً، وتشيع المضاعفات كالعمى الوقتي واسترخاء الجفون والحول وعسر الكلام وضعف أحد الذراعين أو انعدام الحس به، كما أن عمل «رسم كهرباء للمخ» «electroencepholograph, EEG» قد يكشف عن تغيرات وشذوذات بؤرية في النشاط الكهربائي للمخ ترجّح الإصابة بآفة موضعية، كما يشيع تعرّض أولئك المرضى لنوبات من الصرع البؤري بالإضافة إلى نوبات الصداع النصفي التي تداهمهم.

الفصل الثاني

أعراض الشقيقة وعلاماتها



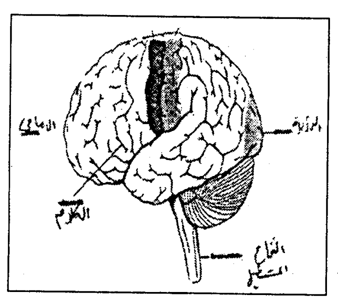
في البداية نود رسم صورة واضحة في أذهان من حالفهم الحظ ولم يتعرضوا لمثل هذا الصداع ولم يصادفوا في أي يوم من الأيام أحد مرضاه، نود أن نرسم لهم صورة لأعراض هذا الصداع ومعاناة مريضه حتى تكون الكلمات والحروف مسلسلة متواصلة في نسق يبرز ما نسرده من معلومات وحقائق وما نقدمه من نصائح في أفضل صورة،

لنقرأ معاً هذا الشرح التفصيلي لأعراض الصداع النصفي على لسان أحد مرضاه إذ يقول: إنني أصحو في الصباح على ألم خفيف غير محدود أشعر به خلف إحدى عيني، وهذا الألم هو المقدمة لآلامي المقبلة والنذير الذي ينبئ بمعاناة جديدة، إن مجرد رؤيتي لأي ضوء في هذه الأثناء يزعجني كثيراً، وأود ساعتها لو أزحف وأختبئ تحت أية صخرة بعيداً عن كل الأضواء، بعد ذلك أرى نجمة متراقصة تلمع

وتختفي في الهواء مع استمرار تفاقم ما أشعر به من ألم خلف عيني والذي يزحف شيئاً فشيئاً إلى مؤخرة رأسي. وفي المرحلة التالية ألاحظ أن أي عطر أو رائحة أشمها أو حتى دخان السجائر يسبب لي التقيؤ، كما أشعر بأي صخب أو ضوضاء تصل إلى مسامعي ولو في أقل قدر منها وكأنما تحتك بأعصابي كلها، إنني أمشي ساعتها مترنحاً كما لو كنت ثملاً أتخبط بمقابض الأبواب وأركان المناضد، إن أسوأ شيء يزعجني هو أن هذا الألم متى ابتدأ فلا شيء يفلح في إيقافه أبداً، وإذا ما اشتدت حدته إلى أقصاها فإن شعوراً يتملكني بالرغبة في التلوي على الأرض أو حتى الموت... ويمكن لإمساك الرأس أن يجلب بعض الارتياح، لكن التحسن الحقيقي الذي يدوم يأتي فقط من النوم الذي يحصل بعد ساعات عدة من الألم الشديد.

هذه كلمات عبّر بها مريض من مرضى الشقيقة[١] عما يقاسيه من معاناة وألم، طالما شكا منها أناس آخرون مشاهير عاشوا

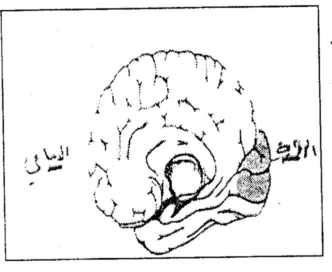
(١) كان أريتايوس الطبيب (ولد سنة ٨٠ للميلاد) الذي عاش ومارس الطب في الإسكندرية ثم في روما، وأسس ممارسته على قواعد أبقراط، مقسماً المرض إلى عناصر حادة وأخرى مزمنة، هو أول من أعطى وصفاً جيداً للشقيقة أطلق عليه (Heterocronia) أي ألم يصيب أحد جانبي الرأس أو كلا الجانبين معاً، وبعد مئة سنة (في القرن الثاني للميلاد) أطلق الطبيب المشهور (جالن) على الشقيقة اسم (nemicrania).



بالشقيقة وتعايشوا معها من يوليوس قيصر إلى تشارلز داروين وفردريك نيتشه، وبلايز باسكال، وتوماس جفرسون، وجورج إليوت، وسيغموند فرويد، ولويس كارول وشكسبير ثم إلى فيرجينيا وولف وغيرهم من مرضى معاصرين.. ويجب أن لا نفاجأ إذا كانت بعض الأسماء العظيمة في الماضي قد عانت من الشقيقة، فإذا كان واحد من عشرة من الناس العاديين معرضاً للإصابة بالنوبات، كذلك يجب أن يكون هناك واحد من بين عشرة فنانين، كُتّاب، رجال دولة... إلخ.. هكذا يقولون.

إن هذا العذاب قد يستمر بضع ساعات أو عدة أيام، وقد يتكرر كل أسبوع، وقد لا يحدث إلا مرتين في كل عام، وقد يكون بسيطاً كألم خفيف بإحدى الأسنان، أو قد يكون بالغ الحدة كما لو أن سكيناً قد نفذت عبر نسيج المخ. إن ألم الشقيقة متغير يختلف من شخص إلى آخر ومن مرة إلى أخرى في الشخص الواحد، ولكن الشيء الثابت الوحيد والذي يؤكده جميع مرضى أن صداعهم نوع مختلف يتميز عما سواه من أنواع الصداع الأخرى.

إن الشقيقة في حقيقة الأمر يربو عن كونه مجرد ألم بالرأس، ففي حوالى (١٠ ـ ٢٠٪) من حالاته نجده مسبوقاً في كل مرة بما يسمى (النسمة) (aura) وهذه تشتمل على مجموعة من الأعراض ليس



لها أية صلة بالصداع، فقد يُصاب الفرد في هذه المرحلة بعمى جزئي أو اضطرابات في النظر مثل رؤية ومضات من الضوء، أو أضواء متعرجة تروح وتجيء أمامه، أو ربما يشعر المريض «بالتنميل» في أطرافه أو تتلعثم كلماته أو يُصاب بعرق غزير أو دوار اضطرابات بإحدى حواسه: السمع أو اللمس أو التذوق، وأخيراً تبدأ الشكوى بالصداع، الذي يحدث في معظم الحالات على أحد جانبي الرأس، ويكون في بداية الأمر مبهماً غير محدود الملامح ثم يصل شيئاً فشيئاً إلى مرحلة الألم الشديد النابض الممتزج في بعض الأحيان بالغثيان أو بالقيء - هذا ما يحدث في (الشقيقة مع النسمة) وهناك النوع الأكثر انتشاراً بين أنواع الشقيقة وهو (الشقيقة بدون النسمة) فلا يكون هناك أية «نسمة» محذّرة بل يظهر الصداع فجأة وهو صداع مماثل في نوعيته لما وصفناه في سابقه.

وقد يستاء مزاج المصاب خلال النوبة بشكل عميق، وبعضهم قد يصبح سريع الغضب ويريد أن يُترك وحيداً، وهذا غير عادي لأنه عندما يمرض معظم الناس فإنهم يرتاحون إلى وجود أحد ما بجانبهم وهذا يدل على أنه خلال نوبة الشقيقة يكون الجهاز العصبي سريع الإثارة ومفرط الحساسية.

أما العمليات الفكرية فتنخفض: فالمصابون غالباً ما يواجهون

صعوبة في التفكير الواضح، فلا يستطيع العديد منهم تذكر رقم التليفون، أو اسم صاحب العمل خلال النوبات.

خلال النوبة يبدو المصابون كأنهم شاحبون وغير مرتاحين، ويكون جلدهم رخواً، وقد يكون رطباً متعرقاً، أو ربما له رائحة غريبة، وتظهر أيضاً حبوب تحت العينين. أما اليدان والقدمان فتكون باردة، ويسعى المصابون إلى تدفئتها لأنهم يعلمون أنهم متى أحسوا بالدفء فإن النوبة تكون قد انتهت، ويتأثر الإخراج (التغوط) كذلك، فبعض الأشخاص يخرجون الكثير من الغازات، ويتغوطون بتوتر أكثر خلال النوبة مخرجين برازاً رخواً أو حتى برازاً مائياً، أما البعض الآخر فقد يصيبهم الإمساك؛ لذا نجدهم يستبشرون بالرغبة في التغوط كعلامة على انتهاء النوبة.

*** ماذا بعد الشقيقة من آثار؟**

غالباً ما يذكر الناس شعور الإنهاك بعد نوبة الشقيقة: تعب في المزاج، إرهاق عضلي، شهية غير طبيعية، تعب وتثاؤب، تدوم هذه الأعراض من ساعة إلى أربعة أيام بمعدل وسطي بمثل بقية اليوم الذي حدثت فيه النوبة، وفي بعض الحالات يكون هناك شعور بالارتياح، وعند آخرين يكون الشعور إيجابياً شبيهاً بالشعور الذي سبق النوبة أي الإحساس بالقدرة الفائقة على الإنجاز (فبعض الفنانين والكُتّاب يُقدرون هذه الأيام المعيّنة لإنجاز أكثر أعمالهم إبداعاً).

وقد دلت التقارير على أنه في بعض الأحيان، يكون هناك انخفاض في القدرة على التركيز أو التيقظ ويستعمل المصابون بالشقيقة

عامة الألفاظ التالية للتعبير عن مشاعرهم في هذه الحالة «مخدّر»، «نزق»، «خال من الحياة»، «غير منتج»، «مشوّش»، «شارد الذهن»، «بليد»، «غير يقظ تماماً» «أشعر ببرودة»، ويكون العمل الروتيني ممكناً بينما تصبح الأعمال الفكرية صعبة أو تُجتنب كلية.

كذلك يشيع بينهم التعب الجسدي والأوجاع المفصلية بعد النوبة، وبعضهم يتثاءب بإفراط، قالت إحدى ربات البيوت: إنها كانت قادرة على تحضير وجبات الطعام بعد النوبة ولكنها لم تستطع القيام بالكثير من الأعمال المنزلية، بينما قال موظف في المصرف إن بإمكانه العمل خلال النهار ولكنه يعجز عن لعب كرة القدم في المساء، أما الأشخاص الذين تأثرت شهيتهم فقد وجدوا أنه يمكنهم تناول الوجبات الخفيفة في اليوم التالي للنوبة، وقليل من الأشخاص لاحظوا أنهم تبوّلوا أكثر من المعتاد.

*** التكيّف والعيش مع الشقيقة:**

إن معظم المصابين بداء الشقيقة يتعلمون شيئاً مُهماً هو ضرورة التكيّف والعيش مع هذا الاعتلال إلى حدٍ ما.

فداء الشقيقة ليس مرضاً مميتاً - لا يموت بسببه الناس، ثم إن المرض يتحسن تدريجاً مع تقدم العمر من ناحية شدة النوبة وتكرارها، وفي منتصف العمر، وبعد انقطاع الدورة الشهرية عند النساء، تصبح النوبات طفيفة بحيث لا تعكّر صفو الحياة، وبالإمكان تجاهلها تماماً.

أما في السنوات التي يظهر فيها الداء، فإن حدوث نوبة مرة كل

ثلاثة أو ستة أشهر قد يكون مزعجاً بعض الشيء، لكنه لا يعرقل العمل الوظيفي أو العمل المنزلي للمصاب، كما لوحظ أن حوالى (٥٠٪) من الذين يصابون بنوبة الشقيقة يتدبرون أمرهم بأن يخلدوا إلى النوم، وهذا يمكن أن يكون كنوم ليلة عادية، وقد يكون أيضاً عميقاً ومنعشاً، فالنوم المنعش ليس من الضروري أن يكون خلال الليل، وكذلك فإن عدداً كبيراً من الناس يمكنهم أن يمنعوا حدوث النوبات بنومهم خلال النهار فترة تتراوح بين نصف ساعة وست ساعات، أي حوالى ساعتين ونصف كمعدل وسطي، ودلت الملاحظات التي أجريت في عيادة الشقيقة في مدينة لندن على أن النوم، أكثر من الإغفاء فترة قصيرة أو النوم الخفيف، هو الطريقة الأكثر فاعلية في إنهاء النوبات. وقد قال أحد المصابين: إنه عادةً ما يتناول طعام الغذاء في البيت ولكن إذا أصابته الشقيقة فإنه قد يأخذ قيلولة لمدة ثلاثة أرباع الساعة ويعود إلى العمل بفكر صاف، بينما قاوم أحد الأطباء الشقيقة التي أصابته بالجلوس والإغفاء لمدة عشر إلى خمس عشرة دقيقة في مكان معتم وهادئ.

وينبغي أن نعلم أن التقيؤ قد ينهي نوبة الشقيقة، وهذا كثير الحدوث عند الأطفال، ويتعجب الكثير من الأمهات أنه بعد خمس عشرة دقيقة من التقيؤ يعود الطفل إلى حالته الطبيعية حتى إنه يريد أن يأكل ثانية.

معظم حالات الشقيقة تزول على مهل، حيث تقل حدة الصداع بعد ساعات قليلة، وسرعان ما يكتشف المصابون أن الصداع قد ذهب نهائياً، فالنمط الشائع هو أن يُصاب الشخص بنوبة في النهار، وينام

مبكراً ليستيقظ في اليوم التالي مع صداع خفيف سرعان ما ينتهي بالتدريج.

* ومن الممكن إجهاض نوبة الصداع أو تخفيفها بالضغط لبضع دقائق على الشريان الصدغي النابض للحد من نبضاته، أو بتبريده بكمادات الثلج التي تساعد على تضييقه.

* يجب تفادي العوامل المرسّبة للنوبات الحادة مثل الإرهاق الذهني والجسدي وعدم النوم ساعات كافية، وكذلك الجوع أو عدم تناول الوجبة الرئيسية، مع تجنب تناول الأطعمة التي تثير الشقيقة وتؤدي إلى حدوث النوبة السابق ذكرها.

* هناك عدد من العقاقير الخاصة بداء الشقيقة «Vasoactive drugs» التي تؤثر على الأوعية الدموية وتعمل على تضييقها، أو تمنعها من التمدد مثل الميغرانيل «Migrainil» والكافيرغوت «Cafergot» والدواء المفضل وهو الإميغران[١] «Imigran 50 mg» (قرصان بطريق الفم)، والمهم أن يأخذ المريض الدواء مباشرة عند حدوث الأعراض التحذيرية «Prodromal period» لكن يمنع حدوث الصداع.

إن هذه العقاقير قد أثبتت فاعليتها وفائدتها، لذا فهناك العديد من المرضى الذين يعتمدون عليها ويحتفظون بها معهم دائماً تحسباً للنوبات. وحتى مع استعمال هذه العقاقير، فمن المستحسن الخلود إلى الراحة، فقد يسبّب الدواء نفسه في بعض الأحيان الغثيان (هذا إذا

---

(١) يراعى عدم استعمال الإميغران (Imigran) أثناء الحمل وفي أمراض الشرايين والكبد والكلى وبعيداً عن متناول الأطفال.

لم يكن المريض قد بدأ يعاني من الغثيان بسبب النوبة). وكذلك قد يسبب الدواء النعاس.

وعندما يكون المريض في العمل، فمن الصعب عليه الإخلاد للراحة، ولكن إذا كان في البيت فإن الاستلقاء في السرير يساعد كثيراً في تخفيف النوبة.

* ومن العوامل التي يمكن تفاديها التعرّض للبرودة القاسية، والحرارة الزائدة (الجو القائظ) وخصوصاً إذا رافقها دخان السجائر والجو الخانق.

ومن المستحسن الامتناع عن التدخين والكحول لأضرارها المؤكدة على صحة الجسم ولأنها حرام شرعاً.

* كذلك، فإن الضوء الساطع والانعكاس الوهاج يمكن تلافيهما باستعمال نظارات داكنة، أو عدسات متقطبة البولارويد، والتي تمنع السطوع المؤذي للعين، ومن الأفضل التأكد من ملاءمة العدسات للعين[١].

ومن الضروري فحص النظارات الطبية بين حين وآخر، خصوصاً في منتصف العمر، وخاصة إذا كانت النوبات تزداد عند القراءة أو الأعمال الأخرى التي تتطلب تركيزاً بصرياً.

* أما إذا كان الشخص يعاني من التهاب الفقرات العنقية «Cervical spondylosis» مما يؤثر ويزيد من نوبات الشقيقة لديه، فمن

---

(١) فاختيار النظارة يجب أن يتم فقط من قبل الطبيب المختص وفقاً لحاجة العينين لها.. وأي خلل في مقدار الانحراف عند العدستين.. أو بعدهما.. أو غير ذلك.. كله يؤدي حتماً إلى ألم في الرأس (صداع).. وخاصة عند مرضى الاستغميت (Astigmatism) الذين يحتاجون إلى عدسات بصرية مصممة ذات مختلف الانحناءات من مناطقها المختلفة.

الأفضل في هذه الظروف الامتناع عن أداء الأعمال التي تتعب الرقبة، مثل طلي الجدران، أو الانحناء المتواصل والعمل في الحديقة، والنوم في أوضاع غير مريحة بحيث يميل الرأس ويتدلى. ومن الضروري وضع وسائد كافية تحت الكتفين بحيث يكون الرأس والرقبة والجزء الأعلى من الجسم في وضع مستقيم، ويمنع حدوث تشنّج في الرقبة حيث تلتقي بالكتفين.

* وقد ذكرنا من قبل تأثير ارتفاع ضغط الدم على تفاقم داء الشقيقة. ومما لا شك فيه أن ارتفاع ضغط الدم يسبب أنواعاً أخرى من الصداع. وعلى كل حال فإن المصاب بداء الشقيقة، إذا شعر بأن نوبات الصداع تزداد سوءاً، وإذا كان تأريخ العائلة يشير إلى وجود ارتفاع ضغط الدم لدى أفرادها، فيجب مراجعة الطبيب فوراً لفحص ضغط الدم لديه.

وفي حالة المرأة، إذا كانت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، أو كانت تتناول حبوب منع الحمل، وهناك احتمال ارتفاع ضغطها الدموي، فعليها مراجعة الطبيب فوراً.

تحذير: إذا شعرت المرأة بتغيير في نمط الشقيقة أثناء تناول حبوب الحمل، يجب عليها مراجعة الطبيب فوراً، فقد يكون ذلك تحذيراً من سكتة دماغية وشيكة، وفي تلك الحالة يجب الإقلاع عن الحبوب فوراً، واستعمال وسيلة أخرى مناسبة.

* أما إذا كانت نوبات الشقيقة تسبق الدورة الشهرية بانتظام، فيمكن للمريضة أن تعرف توقيت النوبة، وتستطيع الاستعداد لها بتناول قرص واحد إميغران فئة مئة مليغرام «Imigran 100 mg Tabs»

في الليلة التي تسبق بدء الدورة، وتستطيع بهذه الطريقة السيطرة على النوبة. وبرغم أن هذه الطريقة قد لا تنجح على الدوام، فقد تظهر النوبة مع ذلك في نفس اليوم أو في اليوم التالي، لكنها تأتي مخفّفة سرعان ما تزول، ويمكن التغلب عليها بسهولة.

*** التمارين المرهقة جسمانياً والسفر:**

التمارين الجسدية القاسية قد تثير الشقيقة في بعض الناس. في هذه الحالة حاول أن تتناول أقراص الغلوكوز قبل الإجهاد وبعده فوراً، وأن تأكل فطيرة بعد انتهاء التمرين.

أما السفر فهو يشمل مجموعة من مثيرات الشقيقة، ولكن هناك بعض الإجراءات التي يمكن أن تتخذها لتتجنب النوبة:

* تجنب الضغوط النفسية والقلق بأن تبكّر نصف ساعة تجهّز فيها أمتعتك وأنت هادئ النفس مطمئن البال.

* لا تخفف من تناول الوجبات. تناول شيئاً قبل الخروج من البيت، وعند الوصول إلى المطار، محطة القطار، محطة الأتوبيس أو أي مكان آخر.

* إن كنت تعاني من دوار السفر، فخذ الأقراص المناسبة لذلك مثل (درامامين[١] أقراص حبتان Daramamine Tabs) قبل الخروج بنصف ساعة، وهذا مهم جداً عند الرحلات الجوية حيث تتأخر

---

(١) يُستعمل الدرامامين أقراصاً كالآتي: للكبار: ٥٠ ـ ١٠٠ ملغم (١ ـ ٢ قرص).
للأولاد بين ٧ ـ ١٢ سنة: ٢٥ ـ ٥٠ ملغم (نصف إلى ١ قرص).
للأطفال بين ٢ ـ ٦ سنوات: ١٢ ـ ٢٥ ملغم (ربع إلى نصف قرص).
للأطفال أقل من سنتين: ٦ ـ ٢ ملغم (ثمن إلى ربع قرص).

الوجبات غالباً، بينما يساهم انخفاض ضغط الأكسجين أكثر وأكثر في حدوث الصداع. والسفر عموماً قد يثير نوبة الشقيقة عند الكبار والصغار، ومن ثم فإن تناول الأقراص قد يساعد في تجنب نوبة الشقيقة خصوصاً إذا تأخرت وجبات السفر أو كانت غير شهية.

*** وأخيراً.. إذا كنت تعاني من الضغط النفسي:**

أولاً: جرّب الاسترخاء «Relaxation therapy».

يمكنك أيضاً أن تجرّب تمارين الاسترخاء المتتابعة، فإذا كنت تريد ممارسة الاسترخاء فلمدة ربع ساعة على الأقل في اليوم الواحد وأن تحاول الإبقاء على الوتيرة نفسها في كل الأوقات.

ويعتبر المحيط الذي يبعث على الاسترخاء عاملاً مساعداً ولكنه غير ضروري ومن الأفضل (على الأقل في البداية) أن تختار غرفة هادئة، خفيفة الإنارة، حيث يمكنك أن تشعر بالراحة والدفء، وتكون أقل عرضة للانشغال.

ويجب أن يكون الاسترخاء ممتعاً وإلا فلن يفيد. ابدأ بخلع حذائك وبإرخاء الملابس الضيقة خاصة عند العنق والخصر، خذ وضعاً مريحاً، وربما يكون الاستلقاء هو الوضع الأسهل.

١ ـ استلق على سجادة أو سرير بشرط أن لا يكون طرياً جداً. كل أجزاء جسمك يجب أن تستند بشكل مريح ـ اجعل الساقين واليدين متباعدة قليلاً والأفضل أن لا تستعمل وسادة.

٢ ـ شد وأرخ كل جزء من جسمك على حدة، بادئاً باليدين ثم بالرأس نزولاً عبر الجذع إلى الرجلين أو بالعكس صعوداً.

٣ ـ إذا بدأت باليدين يجب أن تطبق القبضتين أولاً، أي إطباق عضلات الساعد، ابق على ذلك قليلاً (عشر ثوان) ثم استرخ ولاحظ الفرق ـ شعور بالانفراج الرحب. بعدها ضع اليدين (القبضتان منطبقتان) مقابل الكتفين، كي تشد عضلات الساعد الأعلى، تحسس الانكماش ثم استرخ.

٤ ـ شد العنق ضاغطاً إلى الداخل، ثم استرخ. تابع على هذا النحو مع عضلات الوجه المختلفة ـ مقدمة الرأس (اعبس وأرخ)، الحاجبان (ارفعهما ثم أطلقهما)، العينان والفم (شدّ وارخ)، الفك (ادفعه إلى الأمام وأرخه)، المعدة، الأرداف، الفخذان، والساقان والقدمان، ويجب أن تحس في كل مرة بالانكماش قبل أن ترخي.

٥ ـ وبعد شد وإرخاء كل مجموعة عضلية بدورها يجب أن تشعر بالاسترخاء في كل أنحاء الجسم، وبدلاً من أن تفكر في أجزاء جسمك على حدة، وجّه انتباهك إلى الجسم ككل، وإذا شعرت بتوتر في موضع ما، فحاول أن تزيله بشد العضل المقصود ثم إرخائه.

٦ ـ اسمح لنفسك في النهاية بخمس أو عشر دقائق للتمتع بحالتك المسترخية.. ويجب أن يكون التنفس هادئاً بطيئاً ولطيفاً. قد يحلو لك أن تخيل مشهداً جميلاً آمناً، كأن ترى نفسك مستلقياً على ضفة بحيرة زرقاء وسط الأعشاب، والأشجار الخضراء، منصتاً إلى أهازيج الطيور وزقزقة العصافير، مستلذاً بدفء الشمس، وجسدك الدافئ ممدد وثقيل.. اختر ما يروقك من المشاهد مهما تكن.

٧ ـ عندما تريد النهوض، تمطّ جيداً أولاً، ثم اجلس ببطء أو استدار (على جنبك أولاً أي ما يسمى بوضع الشفاء) ثم انهض، ويجب أن يكون هدفك المحافظة على هذه الحالة من الاسترخاء في أي نشاط تقوم به بعد فترة الاسترخاء هذه.

وعلى الرغم من أن ممارسة الاسترخاء مستلقياً على الطريق الأسهل، فإن الجلوس يجب أن يكون صحيحاً أيضاً، فيمكنك الممارسة جالساً على الكنبة، ومع الوقت يجب أن تكون قادراً على الاسترخاء، على كرسي المكتب أو في الباص، أو في مقعد السائق لسيارة متوقفة، أو في أي مكان كنت فيه.

الثبات في الاسترخاء ضروري:

بعد تعلّم تقنية الاسترخاء يجب أن يصبح المرء قادراً على الاسترخاء بدون شد عضلاته أولاً. وأن يصبح من السهل عليه تحديد موضع التوتر وإرخاء عضلاته بسهولة.. ومن الأفضل أثناء النهار أن تتحقق مما إذا كنت تشد أي عضلات بشكل غير ضروري.. إذا كنت تفعل ذلك فأنت تهدر طاقتك وجهدك، بالإضافة إلى أن ذلك يسبب لك الصداع، وألم العنق وألم الظهر.

فإذا كان وجهك مشدوداً وفمك إلى الأسفل فأرخه، وأجبر نفسك بشكل واعٍ على رسم ابتسامة على وجهك، فهذا يساعد على تخفيف الضغوط.

ثانياً: مارس رياضة مناسبة:

إن ممارسة الرياضة تعني سلامة جسمك وعقلك معاً.. بل

وتخلصك من متاعب الصداع إن كنت تعاني منه، فإن لم تكن سليم الجسم فحاول أن تصبح كذلك تدريجاً.. إن ذلك يعتمد كثيراً على السن والمستوى الصحي العام، ولكن المشي لمسافات طويلة قد يكون مناسباً لكل الناس، بينما تحتاج السباحة إلى تعليم ومران وقد لا يتقنها كل الناس، وهناك أيضاً الجري (العدو)، وركوب الدراجة الهوائية أو ممارسة التمارين الرياضية، يقول الدكتور دياموند أحد اختصاصيي الصداع في أميركا: إن الفرد يجري مبتعداً عن آلام الصداع متى أراد ذلك، إن الجري في حد ذاته يساعد الفرد على التخلص من الصداع حيث إنه يسبب انطلاق كميات كبيرة من الأندورفينات (Endorphins) وهي مجموعة من المواد تعمل داخل الجسم كعقاقير مسكّنة طبيعية قد تكون هي السبب في تخفيف آلام الصداع والصداع النصفي، ويضيف: إن الجري قد يكون وسيلة فعالة كذلك لتخفيف صداع التقلصات العضلية إذا ما كان الفرد يشعر بالاسترخاء والراحة أثناء عدوه (جريه).

فإذا كنت تظن أن الضغوط تسبب لك الصداع.. فهناك العديد من تقنيات الاسترخاء التي تم ذكرها، والعلاجات المكمّلة التي تهدف إلى التقليل من هذه الضغوط، وأكثرها شهرة مثل الوخز بالإبر الصينية، والعلاج بالأعشاب، وتقنية الكسندر، والعلاج بالعطور واليوغا، والعلاج بالماء.. وسيأتي ذكرها إن شاء الله تعالى عند الحديث عن علاج الشقيقة.

الفصل الثالث

أنواع الشقيقة

هناك أنواع عديدة للشقيقة أهمها ما يلي:

الشقيقة بدون النسمة (الشقيقة العادية):

يتميز هذا النوع بعدم وجود أية نسمة محذّرة بل يظهر الصداع المتكرر فجأة مع نوبات تدوم من أربع ساعات إلى اثنتين وسبعين ساعة (أو من ساعتين إلى ثمان وأربعين ساعة في الأطفال) ويتركز الصداع في جانب واحد من الرأس عند حوالى ثلثي الحالات، وتتراوح شدة الصداع بين المتوسط والحاد، ويكون نابضاً، يزداد سوءاً بالحركة الجسدية العادية، ويترافق بالدوار والحساسية المفرطة للصوت والضوء، وهذا النوع هو الأكثر انتشاراً بين أنواع الشقيقة.

وقد تحدث الشقيقة المترافقة مع النسمة في وقت معين من الدورة الشهرية، وفي هذه الحالة تسمى (شقيقة الطمث).

الشقيقة مع النسمة (الشقيقة التقليدية)

تتميز هذ الحالة المتكررة بأن لها عوارض عصبية (النسمة: aura)، تتطور تدريجاً في خلال (٥ ـ ٢٠ دقيقة) وتدوم أقل من ساعة ـ ويتبع هذه الأعراض صداع ودوار وحساسية مفرطة للضوء (رهاب

الضوء) مباشرة أو بعد فترة غير محددة تقل عن الساعة. ويدوم الصداع عادة من أربع إلى اثنتين وسبعين ساعة، وقد يغيب كلياً. وتكون النسمة (aura) في شكل:

١ ـ اضطرابات بصرية.

٢ ـ وخز وخدَر (تنميل) في جانب واحد من الجسم.

٣ ـ وهن في جانب واحد من الجسم.

٤ ـ صعوبة في التكلم.

شقيقة الشلل العيني:

عبارة عن نوبات من الشقيقة مصحوبة بشلل عضلات العين التي يغذيها العصب المحرك للمقلة فتستمر في الجفون ويتسع إنسان العين وتُحول العين للخارج.

الشقيقة الوجهية:

تُعرف أيضاً بصداع النصف الأسفل (Lower half headache) وتتميز بنوبات من الألم الوجهي المعاود مصحوبة بأعراض ترجح الإصابة بالشقيقة أو الألم العصبي الشقيقي.

الشقيقة الفالجية:

عبارة عن نوبات بين الشقيقة مصحوبة بخذل نصفي عابر.

الشقيقة المضاعفة:

عبارة عن نوبات من الشقيقة بعضها عجز عصبي بؤري كشلل أحد الذراعين أو خذله.

شقيقة الشريان القاعدي:

تتميز بأعراض تشير إلى خلل وظيفي يخدع الدماغ مثل الدوار، وازدواج الرؤية وعُسْر التلفظ، واضطراب الوعي كالغشيان، وعدم الاتزان يمنة ويسرة، وانحراف الإحساس، بالإضافة إلى نوبات الصداع الوعائي وأعراض اضطراب وظيفة القشرة البصرية بمؤخر الدماغ مثل رهاب الضوء والهلوسات البصرية والعمى النصفي بالمجال البصري.

الشقيقة البطنية:

هذا النوع أكثر شيوعاً في النساء، ويبدأ في الطفولة حيث يعتري الطفل (أو الطفلة) ألم في الجزء العلوي من البطن يستمر بضع ساعات، ويرجح التشخيص وجود تاريخ عائلي للإصابة بالشقيقة (بمعنى إصابة أحد أقارب الدرجة الأولى للمريض بالصداع النصفي)، وحدوث نوبات من الألم البطني مسبوقة أحياناً بنوبة شقيقة تقليدية أو غير تقليدية تستمر حوالى ساعة.

الشقيقة في الأطفال:

قد يتعرض بعض الأطفال لنوبات الشقيقة، ومن المعتاد في هذه الأحوال إصابتهم بالشقيقة الشائعة (بدون النسمة) ونادراً ما يُصابون بالشقيقة مع النسمة المصحوبة بأعراض بصرية، ولكن هذه الأعراض تصبح أكثر شيوعاً في مرحلة المراهقة، وبعض الأطفال يشكون من أحوال تُعرف «بمكافئات الشقيقة» (migraine equivalents)، وهي غالباً ما تظهر في شكل قيء دوري (Periodic Vomiting) لا يرجع إلى سبب واضح مثل الإفراط في تناول الطعام،



وهذه النوبات الصفراوية (bilous attacks) قد تعاود الطفل مرة كل شهر ولكنها لا تدوم أكثر من يوم واحد.

كما أن الألم البطني المتكرر المصحوب بقيء أحياناً هو إنذار آخر يشير إلى احتمال إصابة الطفل بصداع الشقيقة عندما يبلغ سن المراهقة.

وبعض الأطفال يعتريهم دوار الحركة في أسفارهم عند ركوب السفينة أو الطائرة أو السيارة (Travel Sickness or Motion Sickness)، ومثل هؤلاء الأطفال غالباً ما يصابون بالشقيقة في مرحلتي المراهقة والشباب، وفي كل الأحوال السابقة يكمن دليل التشخيص في وجود شخص أو أكثر في عائلة الطفل تربطه به قرابة دم، يعاني من صداع الشقيقة.

وعلى الرغم من أن الشقيقة أكثر شيوعاً في النساء منها في الرجال فإن معدل انتشارها متساوٍ تقريباً في الأولاد والبنات.

الشقيقة في المسنّين

المسنُّون نادراً ما يُصابون بالشقيقة، وغالباً ما تتحسن الشقيقة مع تقدم العمر، وتتغير خصائص النوبات مع السن، فيصبح القيء أقل حدة، وفي حالات كثيرة يبرأ المريض كلية من الشقيقة أو تخف نوبات الصداع بدرجة كبيرة بحيث لا يمثل أية مشكلة في حياة المريض، ولقد لوحظ أن النسوة اللاتي تشتد نوبات الشقيقة عندهن في أثناء دورة الحيض الشهرية تزول نوباتهن تماماً عند بلوغهن سن اليأس (انقطاع الطمث) في معظم الأحوال، ومن ناحية أخرى فإن بعض النسوة يصبن بما يُعرف «بالشقيقة الإياسية» في هذه المرحلة من العمر دون أن يتعرضن لنوبات الشقيقة في شبابهن.

شقيقة عطلة آخر الأسبوع (صداع الاسترخاء):

من المعروف أن صداع الشقيقة يشتد عند الكرب ومع الضغوط النفسية وضغط العمل، ومع ذلك فإن الكثيرين من مرضى الشقيقة تعاودهم النوبات فقط أثناء الراحة والاسترخاء في عطلات آخر الأسبوع وأيام البطالة والعطلات الرسمية، وبعض المرضى تعتريهم النوبات فقط عندما يكونون متوقعين حدثاً مثيراً، وقد تلعب مشاعر القلق والتوتر دوراً في إحداث تلك النوبات.

الصداع المتجمع أو العنقودي (الألم العصبي الشقيقي):

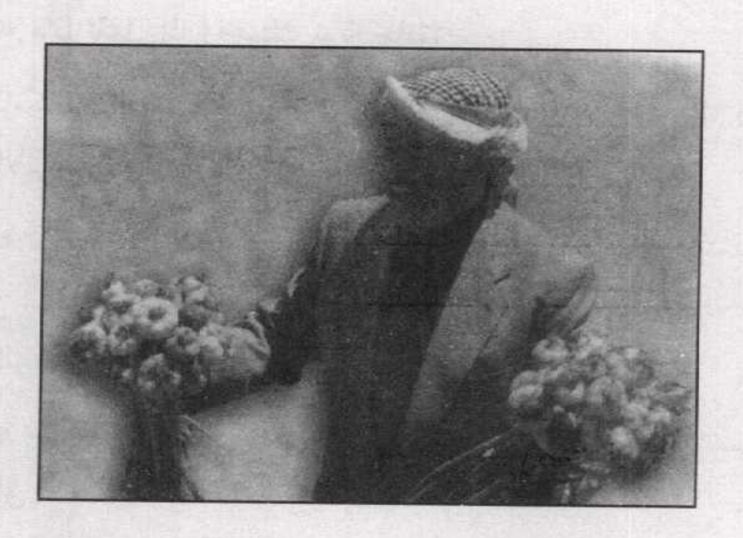
هذا نوع نادر من الصداع ويختلف في نواحٍ عن الشقيقة العادية المذكورة سابقاً، يصيب الرجال أكثر من النساء (خمسة رجال مقابل سيدة (٥: ١) معظم المصابين متوسطو العمر، وتبدأ هذه الحالة

عندهم بين سن العشرين والأربعين، أي عشرة إلى خمسة عشر عاماً بعد بداية الشقيقة. بعض الناس يجد أن الصداع المتجمع يحدث لهم في أوقات معينة من السنة فقط، مع أن سبب ذلك غير معروف. ومن المعلوم أن النتروغليسرين المستعمل في علاج الذبحة الصدرية يرسّب النوبات.

وتحدث النوبات أساساً خلال النوم الليلي موقظة المصاب أحياناً بشكل منتظم حتى إن هذه الحالة أُطلق عليها اسم «صداع المنبّه»، وبعض المصابين يشرح حالته بقوله (كأن منبهاً بدأ يرن داخل رأسي).

خلال الصداع المتجمع تُصاب العين ذاتها دائماً، فتصبح حمراء والجفون منتفخة، في بعض الأحيان تدمع العين المصابة (التي يحس فيها الألم) ويكون الأنف في هذه الناحية مسدوداً. ويمكن لأي من العينين أن تُصاب عندما يتغير الصداع من جانب إلى آخر في فترات مختلفة من الصداع العنقودي. ولأن هذه الحالة نادرة جداً (ربما واحد في العشرة آلاف شخص يُصاب بها) فالقليل من الأطباء هم الذين يستطيعون الوصول إلى التشخيص الصحيح لقلة الحالات وندرتها.

ويُعرف هذا الصداع أيضاً «بصداع الهستامين» وهو عبارة عن صداع وعائي مصحوب بتعرّق وتورد الوجه، ورشح من الأنف، وازدياد التدمع بنفس جانب الصداع كما قلنا، وتحدث النوبات في مجموعات تفصلها هوادات طويلة تسكن خلالها الحالة فلا تعكر صفو المريض، وهذا النوع من الصداع له علاقة بألم الرأس الهستاميني (histamine Cephalgia) ويمكن إحداثه بحقن الهستامين أو بتعاطي الكحولات.



وفي بعض الأحيان لا يتوقف الصداع المتجمّع بعد ثمانية أسابيع بل يستمر عدة أشهر، وهذه الحالة التي يصعب علاجها تسمى الصداع المتجمع المزمن، وهي نادرة جداً، ويستطيع المريض وقف النوبة الحادة وإجهاضها عن طريق استنشاق الأكسجين بواسطة قناع بلاستيكي بمعدل سبعة ليترات في الدقيقة. إن ذلك يمكن أن يجهض النوبات خلال خمس إلى عشر دقائق والحصول على القناع المناسب، وكذلك أسطوانة كبيرة من الأكسجين أمر هام في هذه الأحوال، ولكن هذه الطريقة تنجح فقط عند ستة من عشرة مرضى، أما الباقون فيلزمهم علاج وقائي أكثر فاعلية سوف نذكره في علاج الشقيقة بالعقاقير في الصفحات التالية من الكتاب.

*** كيف تتغلّب على الشقيقة بمفردك؟**

*** ماذا تفعل إذا واجهتك نوبة حادة؟**

بإمكانك تخفيف الألم أو تفادي النوبة الحادة إذا واجهتك وذلك باتباع الآتي:

* توقف عن العمل واسترخ في غرفة معتمة وهادئة، وابتعد عن الأماكن المضيئة أو الصاخبة، كما يُعدّ من المفيد في هذه الحالة القيام برسن الوجه (غسله) بماء بارد.

* حاول أن تنام مدة أطول لأن الآلام ناتجة عن التعب والإرهاق.

* حافظ على الدفء بارتداء غطاء للرأس (لاسة مثلاً)، أو باستخدام زجاجة الماء الساخن، ويمكنك أيضاً استخدام الردة بدلاً من الماء، أو المدفأة. وبعض المرضى يرى أن حماماً ساخناً يساعده جيداً.

* حاول الضغط على موضع الألم أو باستخدام عصابة للرأس، وقد ذكر أبو نعيم في كتابه «الطب النبوي» أن هذا النوع (الشقيقة) كان يصيب النبي(ص)، فيمكث اليوم واليومين، ولا يخرج. وفيه عن ابن عباس، قال: خطبنا رسول الله(ص) وقد عصب رأسه بعصابة.

وعصب الرأس ينفع في وجع الشقيقة.

وأيضاً يمكنك الضغط على موضع الألم بوضع زجاجة الماء الساخن، أو كيس الردة الساخن أو كيس الثلج، فهذا قد يخفف من الألم.

* تناول مسكنات الألم البسيطة: إما الأسبرين (٦٠٠ ـ ٩٠٠ ملغم) (قرصان أو ثلاثة أقراص) أو «باراسيتامول (١٠٠٠ ملغم) قرصان في بداية النوبة)، وفي حالات الإصابة الشديدة تناول أقراص كافرغوت (Cafergot) (أرغوتامين مع كافيين).

للكبار: تناول حبتين عند بداية ألم الشقيقة ثم تناول حبة واحدة كل نصف ساعة حتى يزول الألم، ولكن يجب أن لا يتجاوز مجموع ما تتناوله (٦) حبات.

* **تحذير**: لا تستعمل هذا الدواء بكثرة ولا تعطه للمرأة الحامل وأبقه بعيداً عن متناول الأطفال.

* تناول أقراص إميغران عيار ٥٠ ملليغرام (قرصان) أو قرص واحد عيار ١٠٠ ملليغرام (Imigran Tabs 50 or 100 mg).

تحذير: يراعى عدم استعمال إميغران أثناء الحمل وفي أمراض الشرايين والكبد والكلى، وتُحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.

* تجنب الضوضاء والضجيج.
* تخفيف الأعباء الوظيفية.
* مراقبة نوعية الطعام.
* الابتعاد عن الأماكن المقلقة.
* التنفس بعمق والاسترخاء كما مرّ بنا سابقاً.
* ممارسة الرياضة.
* تناول الطعام بمعدل ثلاث وجبات يومياً.

* عدم الجلوس طويلاً تحت الشمس أو في حمّام السونا.
* وأخيراً وليس آخراً تجنّب الأطعمة المثيرة لنوبات الشقيقة.

العلاج الطبيعي لداء الشقيقة

حسب الطريقة الشعبية المتّبعة في بلادنا العربية

الحصول على عشبة «قط الحمار»، نبات يوجد بكثرة في منطقة بلاد الشام - العراق - فلسطين - الأردن - سوريا - لبنان وكذلك مصر في منطقة شرم الشيخ.

في قلب العشبة حبات شبيهة بحبات الخوخ الأخضر يمكن استعمال واحدة من الحبات عندما تكون ناضحة ورخوة، يعصر المريض نقطتين من الحبة فقط داخل الأنف ثم يسترخي لمدة ساعتين على الأقل، يتناول خلالها كوب من الزهورات، وبعد الاستعمال بـ ١٥ دقيقة يبدأ تساقط الدم المتجمد والفاسد من الأنف وكذلك البلغم.

الفصل الرابع

الطرق الفعالة التقليدية لعلاج الصداع النصفي (بدون دواء)

١ ـ الاسترخاء: «Relaxation therapy»

الذي وصفناه سابقاً، قد يفيدك بالطبع خصوصاً إذا كنت تعاني من الضغوط. وكذلك التنفس العميق، كما أن ممارسة الرياضة مثل الجري والسباحة أو لعبة الغولف تساعد كثيراً في تخفيف التوتر والصداع. أما الذين لا يتيسر لهم الاشتراك في الأندية لممارسة السباحة أو الغولف فنحبذ لهم ممارسة رياضة الجري أو حتى المشي. يقول «سيمور دياموند»[١] أحد اختصاصيي الصداع في أميركا إن الفرد يجري مبتعداً عن آلام الصداع متى أراد. ذلك أن الجري في حد ذاته يساعد الفرد على التخلص من الصداع حيث إنه يسبب انطلاق كميات كبيرة من «الإندروفينات» (Endorphins) وهي مجموعة من المواد تعمل داخل الجسم كعقاقير مسكنة طبيعية. ويرى الدكتور «دياموند» أن هذه المسكنات الطبيعية قد تكون هي

(١) د. «دياموند» مدير المؤسسة القومية للصداع النصفي ومدير عيادة «دياموند» للصداع في شيكاغو.

السبب في تخفيف آلام الصداع النصفي في مرضاه الذين يمارسون رياضتي المشي والجري (العدو). وتؤكد الدراسات أن الرياضة البدنية مفيدة لمرضى الشقيقة وبخاصة رياضة العدو الوئيد أي العدو بسرعة تكفي لرفع سرعة النبض فوق ١٥٠ في الدقيقة ولمسافة تكفي لجعل الشخص متعباً قليلاً.

ويرتاح آخرون بقراءة كتاب ما، أو بمشاهدة التلفزيون أو ممارسة الاسترخاء والتنفس بعمق.. ويجب ألا يكون الاسترخاء محصوراً ببضع دقائق في يوم العمل، ولكن يجب أن تمارسه بشكل أوسع أو بشكل مثالي في كل حياتك.

وأخيراً، فإن الذي يمكن أن يحدد لك العامل المثير لنوبة صداعك النصفي، هو أن تحتفظ لنفسك بسجل يومي منتظم كالذي مرّ بك سابقاً حتى يتمكن من تحديد ذلك العامل المثير، وفي هذه الحالة يجب عليك تجنّبه.. مع العلم أن ذلك قد لا يكون ممكناً دائماً.

والآن ابدأ بتسجيل البيانات التي قد تساعد على إنقاذك من عذاب الصداع النصفي.

ذكرنا في ما سبق طريقة الاسترخاء، وهي من الطرق الفعالة في علاج الصداع النصفي الناتج عن الكرب والتوتر. والآن نذكر بقية الطرق الأخرى لعلاج الصداع النصفي (بدون دواء).

يقول الأطباء المتخصصون إنه قد يكون من العسير أو من المستحيل شفاء حالات الصداع النصفي شفاء تاماً دائماً، ولكن يمكن

لمرضى هذا النوع من الصداع الإسهام بنصيب وافر في تخفيف حدة ما يشعرون به من أعراض يجلبها إليهم مرضهم هذا، ويقلّلون قدر ما يستطيعون من معاناة شديدة تلازمهم في الجزء الأكبر من أوقاتهم، ومن بين الطرق الفعالة التقليدية أو المبتكرة والتي نجحت بالفعل في مد يد العون للكثيرين من مرضى الصداع النصفي، وليقرأها معنا قراؤنا الأعزاء من المرضى وغير المرضى ليستفيدوا منها، أو ليفيدوا بها من هو في حاجة إليها.

٢ ـ المعالجة بالتغذية الاسترجاعية الحيوية (التقييم الحيوي الراجع) (Biofeed back)

إن هذا الأسلوب العلاجي قد مكّن العديد من المرضى من التغلب على صداعهم النصفي إما بالتخلص منه تماماً، وإما بإرغامه على الانسحاب في أقصر وقت، ولذا استطاعوا الاستغناء تماماً عن كل ما كانوا يتعاطونه من جرعات عقاقير الصداع. ويقول الدكتور «هارتدج» صاحب إحدى عيادات «فلوريدا» للعلاج النفسي: إنه بمقارنة حالات مرضى الصداع النصفي وأعراضهم قبل وبعد تلقي هذا العلاج والتدريب عليه، لوحظ أنهم قد تخلصوا من حوالى (٧٥ ـ ٨٠٪) من آلامهم بفضل استخدامه في مرضى النوع الشائع، ومن حوالى (٨٥ ـ ٩٠٪) من الألم في مرضى النوع التقليدي منه في أسلوب العلاج «بالتغذية الاسترجاعية الحيوية»، هناك ثلاثة أنماط من المعلومات التي يمكن تزويد المريض بها أثناء النوبة والاستفادة منها في إجهاضها على النحو التالي:

ـ يزوّد المريض بمعلومات فورية مستمرة عن درجة انتفاخ

الشريان الصدغي الناجمة عن توسُّعه أثناء نوبة الصداع النصفي، ويُدرّب على أن يتعلم أن يقلل قطره وبذلك يُجهض النوبة.

- يمكن تسجيل انقباض عضلات الرقبة بواسطة جهاز رسم كهرباء العضل (electromyograph)، ويُزوّد المريض بمعلومات فورية ومستمرة عن معدل التوتر وانقباض هذه العضلات أثناء نوبة الشقيقة في محاولة منه لإرجائها عن موعدها بما يساعد في تخفيف الصداع.

- كذلك يمكن تدريبه على رفع درجة حرارة أصابع يده أو يده كلها فقط بتركيز تفكيره فيها، وبذا تزداد كمية ما يصل إليها من الدم فتقل كمية ما يصل من الدم إلى المخ، وهذا يعمل على ضيق الأوعية الدموية الواصلة إليه وتخفيف حدة ما يشكوه المريض من أعراض.

٣ ـ المعالجة بالوخز بالإبر: (Acupuncture)

كلمة (Acupuncture) مأخوذة من اللاتينية Acus (إبرة)، (punctura) أي يخز، والوخز بالإبر هو طريقة صينية قديمة للعلاج، تُستعمل للوقاية من المرض أو لتثبيت معدل الصحة عند المريض، وذلك إما بتنبيه أو تثبيت سريان الطاقة في الجسم الإنساني، ويتم ذلك بإثارة نقاط الوخز المنتشرة على سطح الجسم بواسطة إبر معدنية مدببة طويلة لا تصدأ، معقمة، عادةً، تدخل هذه الإبر إلى أعماق مختلفة من الجلد، إما يدوياً، وفي بعض الأحيان يُرسل تيار كهربائي مع الإبرة، أو تُثار هذه النقاط عبر أقطاب كهربائية سطحية، أو بأشعة الليزر، أو بالحرارة أو بالتدليك.

إن إدخال الإبر يعطي آثاراً مزيلة للألم عن طريق إثارة المسكّنات العصبية الكيماوية (Endorphins) الموجودة بشكل طبيعي في الدماغ، هذه المسكّنات يتم إنتاجها بنسب مختلفة استجابةً لمتطلبات الجسم، وتعمل على مكافحة ألم الصداع، كما أن هذه الإثارة تزيد من إنتاج هذه المسكّنات الطبيعية، وبذلك يخفف الشعور بالألم.

٤ ـ اليوغا: Yoga

اليوغا رياضة روحية نشأت أصلاً في الهند منذ ثلاثة آلاف سنة على الأقل وهي تعمل بشكل شمولي ـ محدثة تقدماً عاماً في كل من الجسد والفكر، يلتزم ممارسو اليوغا بنظام غذائي صارم يخلو من الخمر بمختلف ألوانها وأشكالها والبصل والثوم والحمضيات (البرتقال والليمون)، ويتناولون ثلاث وجبات يومياً، ويكتفون بملء نصف المعدة بالطعام الذي يحتوي على القليل من الجبن.. بينما يُملأ ربعها بالماء ويُترك الربع الباقي فارغاً لتجنب أي شعور بالامتلاء وانتفاخ البطن، ويُمضغ الطعام جيداً، ويؤكل ببطء، وتضاف النخالة إلى الغذاء لتجنّب الإمساك. وهناك ثلاثة عناصر رئيسية تتكون منها اليوغا: التمارين الجسدية (Asanas) وتمارين التنفس (pranayama) وتمارين الاسترخاء والتركيز. وقد صُممّت تمارين التنفس لتحقيق السيطرة الشعورية على التنفس بالإضافة إلى استخدام عضلات المعدة للتأكد من انتفاخ الرئتين تماماً عند الشهيق، أما التمارين البدنية فتمارس ببطء شديد وتتضمن حركات مرونة أو الاحتفاظ بأوضاع معينة لفترات من الوقت. وتحتاج هذه التمارين لصبر في الممارسة

حتى تصبح مريحة ومن ثم تعيد اليوغا اكتساب ليونة المفاصل والمحافظة عليها لينة مرنة.

كما أن ممارسة تمارين الاسترخاء والتركيز تخفف الضغوط عند الأشخاص المعرّضين لأنواع الصداع والشقيقة المتعلقة بالضغوط، وعادة يتحقق ذلك خلال ثلاثة أشهر، وبعدها يندر أن يُصاب معظم ممارسي اليوغا بالصداع.

٥ ـ المعالجة بالتأمل أو التفكير التجاوزي أو المتسامي Transcendental Meditation

تتضمن تغيير عادات التحرّك السيئة وإلقاء نظرة جديدة على الطريقة التي يفكر أو يتحرك بها الشخص، فالضغوط على العمود الفقري نتيجة للعادات السيئة في الوقوف والجلوس والمشي تصيب العضلات والأعصاب في الظهر والعنق مما قد يؤدي إلى الصداع والشقيقة، وتغيير هذه العادات السيئة إلى الوضع الأمثل مع توجيه الانتباه إلى ملاحظة وإرخاء أي مجهود أو شد غير ضروري يسمح للعمود الفقري بالتمدد، وللضواغط بالتبدد. قد تبدو الأوضاع الجديدة في البداية غريبة جداً، خاصة إذا كانت تختلف عن العادات الأصلية للشخص، ومن ثم فهو يحتاج لصبر في الممارسة حتى تصبح مريحة وتصل إلى حد السلاسة (عشرة أو عشرون درساً أو أكثر) لتحقيق تحسن ما، فالنجاح الأول صعب الاكتشاف.

لقد انتشر التأمل التجاوزي (المتسامي) في دول الغرب وذاع صيته عن طريق معلّميه خلال الربع الأخير من القرن الماضي وحتى

الآن، ويؤكد هؤلاء الأساتذة أنه عظيم الأثر في الوقاية من نوبات الصداع لدى مرضى الشقيقة وصداع التوتر، ولا غرابة في هذا لأن الاسترخاء والانسحاب من النشاطات اليومية يساعد بلا شك في تخفيف التوتر بما يسهم في خفض معدل تواتر نوبات الصداع.

٦ ـ العلاج بتقويم العظام (Osteopathy)

أسس هذا النوع من العلاج الدكتور (أندرو تايلورستيل) من الولايات المتحدة في بداية السبعينيات من القرن الماضي، ويهدف هذا العلاج إلى إعادة العمل الصحيح وسهولة الحركة البدنية للجسم أو للجهاز العضلي العظمي عن طريق حركات التمدد اللطيفة، والعلاج اليدوي الخاص للمفاصل المتشنجة، فغالباً ما تكون العضلات الصغيرة عند قاعدة الجمجمة مشدودة للغاية، ومتقلّصة وتؤلم عند اللمس في حالات الصداع، وتتألف المعالجة في هذه الحالة من ضغط يدوي لطيف عند قاعدة الجمجمة لإرخاء التشنج العضلي، يتبع ذلك حركات إيقاعية لطيفة لتمديد الأنسجة المتقلصة، أما إذا كانت هناك مفاصل متصلبة في أعلى العنق فيتم إرخاء ذلك بواسطة تمرينات الحركة الصحيحة، وتدوم جلسة العلاج عادة بين عشرين وثلاثين دقيقة. معظم أنواع الصداع الناتج عن التوتر تتجاوب فوراً مع العلاج وقد تأخذ عدة جلسات من المعالجة بشرط أن يستمع المريض إلى النصيحة في ما يتعلق بالوضع الصحيح عند العلاج.

٧ ـ العلاج بالانعكاس اللاإرادي (Reflexology)

تقوم هذه الطريقة على العلاج بالضغط على أجزاء محددة من

القدمين: فكل موضع من القدم يرتبط بأجزاء مختلفة (اليد، الرأس، الرجل... إلخ) وأعضاء مختلفة من الجسم لذلك فإن التدليك والضغط على باطن القدم يساعدان على إزالة المشاكل المتعلقة بالضغوط النفسية كالصداع، وقد يستعمل المعالج مواضع في اليد بالطريقة ذاتها.

ومثل معظم العلاجات التقليدية الأخرى، فهذا النوع من العلاج يُعنى بالمحافظة على الصحة، ويمنع حدوث المرض (علاج وقائي) بالإضافة إلى كونه يساعد في تخفيف ألم الصداع. إن يدي المعالج مهمتان للغاية في القيام بحركات ديناميكية وحسّاسة لتخفيف الألم، وإذا أحسّ الشخص بألم أثناء تدليك المعالج لبعض المواضع فهذا يعني أن هناك حالة اضطراب، ضغط، أو انسداد.. وعليه أن يتوقف لكي يتوجه المريض إلى زيارة طبيب الأمراض العصبية المتخصص للبحث عن سبب الصداع؛ لأن هذا العلاج كغيره من العلاجات التقليدية الشاملة، لا يتناسب مع حالات معينة مثل الحالات التي تتطلب عملية جراحية.. الأمراض المعدية.. إلخ.

٨ ـ العلاج بضغط الأصابع (Shiatsu)

شياتسو، تعني في اليابانية «ضغط الأصابع» وهي طريقة للعلاج ترتكز على الطب الشرقي، تستعمل هذه الطريقة المط والضغط في كل أنحاء الجسم على قنوات الطاقة ذاتها التي تُستعمل في الوخز بالإبر، ويمكن تطبيق هذا الضغط باستعمال الأصابع، الإبهام، الراحتين، المرفقين، الركبتين والقدمين.. وقد تحدثنا عنه في ما سبق، ونضيف أن ممارسة الضغط على قناة المرارة من جانب الرأس يمكن أن تخفف

عوارض الصداع مبدئياً، أما الضغط عند مؤخرة الجمجمة (التي تسمى منطقة المرارة رقم ٢٠) فيعمل على انطلاق الطاقة الراكدة، وكذلك فإن الضغط برؤوس الأصابع بين الحواجب هو ذو فائدة، وقد تستعمل بعض الأعشاب كالأقحوان، النعناع، القصعين الأحمر (ناعمة مخزنية) لتكميل العلاج، ويمكن تدليك قنوات الجسم باستعمال زيوت عطرية تحتوي على الخزامى والبابونج والمردكوش.. وكغيرها من طريق العلاج التقليدي الشامل، فإن الشياتسو تعمل على تخفيف الألم (الصداع وغيره) بمعالجة السبب الكامن في عدم التوازن لمساعدة الجسم في الاستفادة من قدراته الخاصة على الشفاء الذاتي.

٩ ـ العلاج بالماء الساخن والبارد

لما كان اتساع الأوعية الدموية يتأثر إلى حد كبير بتعرض هذه الأوعية إلى الحرارة والبرودة فإن ذلك قد يعني الأمل في التغلب على نوبات الصداع النصفي، ولكن هل يستطيع كل مريض تعريض نفسه للحرارة والبرودة؟ إن عدداً كبيراً من أطباء الصداع النصفي يشكّكون في قدرة كل فرد على القيام بهذا العمل وكذلك في جدوى هذا الأسلوب، ولكن بعض مرضى الصداع النصفي يؤكدون نجاحهم في إجهاض نوبات الصداع بهذه الطريقة، يقول د. «أوغستوس روذ» أستاذ الطب النفسي: إن هذا الأسلوب يعتمد على أن يقوم المريض فور إدراكه بقرب حلول إحدى النوبات بأخذ «دش ساخن» لفترة طويلة يعقبه «دش بارد» لدرجة تسبّب قشعريرة الجسم لفترة من الوقت بعد أخذه، وبذا يتمكن المريض من التخلص من ألم الصداع ومعاناته المؤكدة. ويضع بعض الأطباء نظاماً آخر للعلاج بالماء ويرون أنه لا

ضرر من محاولة التدواي به.. كما يلي:

- في اليوم الأول: دش ظهري بالماء، صباحاً، ودش علوي مساءً.

- في اليوم التالي: تعكس النظام السابق، ويستمر العلاج على هذا المنوال لمدة ثلاثة أسابيع، يُضاف إلى ذلك حمام نصفي كل يومين أو ثلاثة أيام، ولا تنس القيام ببعض التمارين الرياضية وأنت حافي القدمين، ولا مانع من تناول بعض الأعشاب التي تفيد في علاج الصداع.. أما الغذاء فيجب أن يكون معتدلاً وغنياً بالفيتامينات وخاصة (ب١، ب٢، ب٣) مع التقليل من الملح والامتناع عن التدخين.

ويضيف لنا الأطباء أن العلاج بالحرارة والبرودة لا يصلح لكل فرد مثل كبار السن والمرضى ببعض أمراض معينة يجب عليهم ألا يلجأوا لمثل هذا الأسلوب بل يتجنّبوه تماماً، ومثل هؤلاء الأفراد يمكنهم أن يستعينوا بوضع الثلج المجروش داخل الفم فهذا قد يماثل في أثره أخذ الدش الساخن والبارد.

١٠ ـ علاج الصداع النصفي بالأعشاب والنباتات الطبية

١ ـ يغلى لتر من الماء ويضاف إليه مقدار (٢٥) غراماً من زهر الفول ويستمر في غليه (٤ ـ ٥) دقائق ثم يُصفى ويُشرب منه عدة مرات في اليوم ويستمر على ذلك حتى تزول الآلام.

٢ ـ يفيد مستحلب المنة كثيراً في معالجة الصداع والصداع النصفي، ويحضر المستحلب (الشاي) بالطريقة المعروفة، ويُشرب منه

١ ـ ٣ أكواب يومياً مع التأكيد على عدم الإفراط لأنه يسبب غثياناً وتقيؤاً خاصة عند الذين لم يتعودوا على شربه، وينصح لهم بشرب المستحلب بين وجبات الطعام وليس بعده مباشرة.

٣ ـ يؤخذ كوب عصير بصل وتوضع فيه عشبة الخنشار (السرخس الذكر) بلا غسل حتى تتشبع ثم توضع في جورب، وتوضع بعد التصفية على مكان الألم لمدة خمس دقائق، ثم يُحفظ في الثلاجة المنزلية، ليكرر به العلاج حتى تزول آلام الشقيقة بإذن الله.

٤ ـ يستعمل زيت الخزامى لتخفيف ومعالجة آلام الشقيقة بتدليك موضع الألم. ويُحضّر الزيت من مقدار حفنة من الأزهار وكمية كافية لغمرها من زيت الزيتون وتركها في زجاجة بيضاء مسدودة سداً محكماً في الشمس لمدة أسبوعين، يُصفى بعدها الزيت وتُعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش ويُحفظ للاستعمال.

٥ ـ زيت الأقحوان[1] ويستخدم بنفس الطريقة السابقة، ولعمل الزيت يُضاف إلى كمية من رؤوس الأزهار الصفراء ما يكفي لغمرها

---

(١) خذ قبضة من الأقحوان، سخنها في المقلاة، واستعملها ساخنة، فهذا يشفي الشقيقة وهذه العشبة تشفي الصداع إذا وضعت على قمة الرأس.
ولكن من المهم اختيار عشبة الأقحوان المناسبة (Tanacetum Parthenium) أي النبتة البرية ذات الرأس الأصفر الأبيض، ويمكن أيضاً شراء أقراص تحتوي على المادة الفعالة (٢٥ ملغم) هذا إذا لم تتمكن من الحصول على العشبة، والجرعة في هذه الحالة: قرص واحد يومياً، وقد دلت الاختبارات الطبية مؤخراً على أن أكل ثلاث أوراق طازجة من هذه النبتة في اليوم يقلل من تواتر وحدّة الشقيقة، وقد يخفف الدوار والتقيؤ أيضاً، وليس هناك أعراض جانبية للذين يتناولون الأقحوان لفترة طويلة من الزمن، وربما كان تقرح الفم مشكلة، لكن بعض المصابين بالشقيقة يقولون إنهم يتجنبون هذا العارض بأكلهم الأوراق في قطعة من الخبز (سندويش).

من زيت الزيتون في زجاجة مُحكمة السد، وتوضع في الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يومياً، وتصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من الشاش.

٦ ـ تستعمل حمامات قدمية ساخنة بمستحلب زهر البابونج لمعالجة الصداع والصداع النصفي، وفيها يوضع ملء ٤ حفنات من الأزهار في الكمية اللازمة من الماء للحمام (لتر أو لتر ونصف) ويستعمل ساخناً في المساء قبل النوم، وتُجفف بعده القدمان، وتُلفان بالصوف أو يُلبس جورب صوفي فوقهما لإثارة العرق فيهما.

٧ ـ يستعمل مستحلب أزهار المردقوش (المردكوش) وأغصانها المجففة لمعالجة الصداع النصفي الناتج عن التوتر العصبي، وذلك بغلي مقدار غرامين من الزهور في فنجان ماء وشرب مقدار فنجانين من المغلي في اليوم على جرعات متعددة.

٨ ـ تسعتمل ثمار الخمان الأسود (خابور Sambucus Ebulus): عصير الثمار الطازج (٢٠) غراماً منه يومياً لمعالجة الصداع النصفي على أن يداوم المريض على استعماله أطول فترة ممكنة.

٩ ـ شاي النعناع (النعنع): تؤخذ ملعقة شاي من النعناع وتغمر بكوب من الماء الساخن، تترك لتنقع مدة ٥ دقائق ثم تصفى وتشرب. ويُنصح بعدم شرب شاي النعناع بعد العصر، فإنه قد يؤدي عند البعض للأرق، وقلة النوم، بسبب مفعوله المنبّه.

١٠ ـ شاي الشقيقة: الذي يعاني من داء الشقيقة بكثرة يُنصح له

باستعمال شاي من مخلوط الأعشاب التالي: يؤخذ ٢٥ غراماً من كل من الأعشاب التالية: أزهار البابونج والبردوقوس (مرزنغوس) ورعي الحمام (فرفين) وأزهار الزيزفون.

ـ يُخلط الجميع جيداً، ويوضع في وعاء زجاجي معتم اللون لا ينفذ إليه الهواء.

ـ عند الحاجة تؤخذ ملعقة شاي من هذا الخليط وتوضع في كوب من الماء الساخن.

ـ تُترك لتنقع مدة (٥) دقائق ثم تصفى.

ـ يشرب منه كوب بمعدل ٢ ـ ٣ مرات في اليوم.

١١ ـ حمام القدمين: لعلاج داء الشقيقة ينصح باستعمال حمام القدمين كالتالي:

ـ يُملأ إناء (دلو أو سطل) بالماء البارد وآخر بالماء الساخن.

ـ توضع القدمان في الإناء الذي يحتوي على الماء الساخن لمدة ٥ دقائق ثم توضع القدمان في الإناء الذي يحتوي على الماء البارد لمدة ٥ ـ ١٠ ثوان فقط.

ـ تُكرر العملية ٢ ـ ٣ مرات.

ملحوظة: يجب البدء باستعمال الماء الساخن والانتهاء باستعمال الماء البارد.

١٢ ـ كمادة خلات الألومنيوم: للتخفيف من حدة ألم الشقيقة تُستعمل كمادة خلات الألومنيوم كالتالي:

ـ تؤخذ قطعة من الكتان وتُثنى عدة ثنيات بحيث تصبح بمساحة الجبهة.

ـ تُغمس قطعة الكتان في خلات الألومنيوم، ثم توضع على الجبهة (الجبين).

*** علاج النبي(ص) للشقيقة:**

١ ـ أخرج الإمام أحمد من حديث بريدة أن النبي(ص) كان ربما أخذته الشقيقة، فيمكث اليوم واليومين لا يخرج[١].

وروى ابن ماجه في سننه أن النبي(ص) كان إذا صدع غلف رأسه بالحناء ويقول إنه نافع بإذن الله من الصداع[٢].

٢ ـ وتُعالج الشقيقة بشد العصابة على الرأس، عن ابن عباس قال: خطبنا رسول الله(ص) وقد عصب رأسه.

٣ ـ الحجامة في وسط الرأس لعلاج الصداع، رُوي عن ابن عباس رضي الله عنه أن رسول الله(ص) احتجم وهو محرم في رأسه من شقيقة كانت به، وروى البخاري عن جابر بن عبد الله قال: سمعت النبي(ص) يقول: «إن كان في شيء من أدويتكم خير، ففي شربة عسل، أو شرطة محجم، أو لذعة من نار، وما أحبّ أن أكتوى»[٣].

وروى البخاري بسنده عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله(ص) قال: «إن أمثل ما تداويتم به الحجامة»[٤].

---

(١) فتح الباري، ج١٢ ص٢٥٩.
(٢) زاد المعاد: ج٢، ص٩١.
(٣) فتح الباري، ج١٢، ص١٥٩ و٢٦٠.
(٤) المصدر السابق: ص٢٥٧.

هذا وقد احتجم(ص) في رأسه لعلاج الصداع. وبذا فقد حدد لنا موضع الحجامة لعلاج الصداع بفعله، كما ورد بذلك عنه حديث ابن عباس يرفعه: «الحجامة في الرأس تنفع من سبع: من الجنون والجذام والبرص والنعاس والصداع ووجع الضرس والعين».

٤ ـ وعن يحيى بن سعيد قال: كان رسول الله(ص) يأمر بالاستعاط[١] بالحبة السوداء وهي الشونيز[٢]، قال يحيى بن سعيد: وذلك بأن تأخذ سبع حبات أو تسعاً، أو إحدى عشرة فيهشمن، ثم يُصررن في خرقة، ثم تُنقع الخرقة في ماء، ثم يُعصر من مسعط على شيء من لبن امرأة أو بنفسج[٣] ثم يسعط صاحب الصداع، وكان رسول الله(ص) يغسل رأسه بالسدر[٤] من الصداع.

٥ ـ وكان رسول الله(ص) يمشط لحيته ورأسه في اليوم المرتين والثلاث، من غير دهن وربما فعل ذلك بالماء.

وعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه: أن رسول الله(ص) قال: «مشط الرأس واللحية بالليل والنهار يُذهب الصداع» وعن قتادة قال: كان رسول الله(ص) إذا دهن بدأ بحاجبيه وقال: «هذا أمان من الصداع».

---

(١) يستعط: يُدخل في أنفه (القاموس المحيط، مادة: سعط).

(٢) الشونيز: اسم من أسماء حبة البركة بالفارسية، وهي الكمون الأسود.

(٣) البنفسج: نبات زهري من جنس (فيولا) من الفصيلة البنفسجية، يُزرع للزينة، ولاستنشاق رائحته الزكية، ولاستخراج عطره الثمين وللاستفادة طبياً من زهوره وزيته. ويُعالج الصداع بغسل مؤخرة الرأس بمستحلب أوراق البنفسج البارد، ويعمل المستحلب (الشاي) لهذا الغرض بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء المغلي فوق ٥٠ غراماً من أزهار البنفسج العطري وأوراقه ويُترك لمدة ١٢ ساعة، ويستعمل بعد ذلك نصفه للتكميد ونصفه للشرب بجرعات متعددة في اليوم.

(٤) السدر: ورق شجر «النبق» وهو ثمر الشجر، وهي شجرة معمرة قد تصل إلى أكثر من مئة عام والاستحمام به ينفع في علاج المسحور.

علاج داء الشقيقة بالأعشاب

أكدت الخبرة العربية قديماً أن للثوم والبصل والتين اليابس منافع جمة لصحة الانسان.

ومعظم مرضى الصداع النصفي يحتاجون لهذه النباتات، مع التنبيه لغسل النباتات قبل تناولها خوفاً من وجود بعوض غير مرئي، ولعل من الحكمة، وكما هو مذكور في الكتب السماوية أن يتناول المريض معدل كوب قهوة مملوء بزيت الزيتون الصافي كلّ أربعة أيام وخاصة في حالات الوجع أو النوبات العنيفة، يمكن الامتناع عن تناول الزيت بصورة دائمة في حالات الوزن الزائد لدى المريض أو الكليسترول.

الفصل الخامس

علاج الشقيقة (الصداع النصفي) بالعقاقير الطبية

أكدت الخبرة الإكلينيكية أن معظم مرضى الصداع النصفي لا ينتظمون على الأدوية الموصوفة لهم من قبل الأطباء وبخاصة في الحالات المزمنة التي لا تعيق المريض عن ممارسة نشاطاته اليومية، وأصبح للعقاقير سمعة سيئة في أغلب الأحيان، فمعظم العقاقير الطبية لها أعراض جانبية مزعجة وأحياناً ضارة، ومن ناحية أخرى فإن الاعتماد على الدواء وإدمان تعاطيه أصبح سمةً بارزة للعديد من الأدوية مثل المسكنات والمهدئات والمنومات والمخدرات والمنبهات، وبالتالي يتعين علينا أن نأخذ حذرنا عند استعمال تلك العقاقير حتى نتجنب الاعتماد عليها، وإدمان تعاطيها وبخاصة في الأمراض المزمنة والمعاودة مثل الصداع النصفي.

ولعل من الحكمة أن نتجنب استخدام الأدوية في حالات الشقيقة إلا إذا دعت الضرورة لتعاطيها كأن يتعرض المريض لنوبات عنيفة تربك حياته وتعوقه عن ممارسة نشاطاته اليومية، عندئذ يصبح اللجوء إلى الدواء ضرورة ملحة لتخفيف معاناة المريض، بشرط أن يكون تحت إشراف طبي متخصص، فتكون المجازفة أقل، وعلى

الطبيب أن يقرر العلاج اللازم ويتابع الحالة بعد ذلك، فالدواء الصحيح في الوقت الصحيح يكون ذا منفعة عالية.

معلومات تهمك

- حافظ على الجرعة الموصوفة.

- عند مراجعة طبيبك ثانية يمكنك أن تذكر له بدقة الآثار المفيدة أو السيئة لوصفته.

- كما أن الألوان لا تناسب كل الأشخاص، فالدواء كذلك، حاول أن يصف لك الطبيب الدواء الذي يلائمك (أقراص . . . شراب. . . أو غيرها من المستحضرات).

- يجب أن تتناول الأقراص دائماً مع شراب لكي ينزل بسرعة وبشكل تام، وهذا يخفف م الطعم الكريه لبعض الأقراص.

- أما الأقراص التي تؤخذ قبل الأكل فيجب أن تؤخذ مع جرعة من الماء أو الشراب الدافئ (الذي يذوب الأقراص بسهولة أكبر وبشكل ملطف) ثم اجلس بهدوء حوالى نصف ساعة حتى تكون الأقراص قد امتصت، بعدها تناول شيئاً من الطعام. . . وبهذه الطريقة يمكنك أن تخفف أو حتى تلغي ألم الرأس والدوار.

- خذ الأقراص عند أول إشارة للشقيقة ولا تنتظر حتى يقوى الألم، فإذا لم تكن هناك عوارض منذرة فيجب أخذ العلاج الفعال بأسرع وقت ممكن بعد بدء الصداع. . . وأخذ الدواء المبكر مهم جداً وضروري لسببين: الأول: أنه مع تطور نوبة الشقيقة يقل النشاط

المعوي، وقد تقفل الفتحة بين المعدة والأمعاء، وهذا يؤخر أو يمنع امتصاص الدواء المأخوذ عن طريق الفم. أما السبب الآخر: فهو أن مسكنات الألم لها تأثير محدد، أي إنها تستطيع معالجة الألم إلى حد معين، فإذا ارتفع الألم إلى أكثر من ذلك (ضعف... أو ثلاثة أضعاف هذا المستوى) فعندها لن يكون للأقراص أي تأثير.

الأدوية المستعملة لمعالجة نوبة الشقيقة الحادة

ذكرنا بعض العلاجات عند الإجابة عن سؤالنا (ماذا تفعل إذا واجهتك نوبة حادة؟) ونذكر هنا بعض العلاجات الأخرى.

ـ مضادات الهستامين Antihistamines

التي تؤخذ بشكل شائع لعلاج دوار السفر، ومن ثم توقف أو تقلل من الدوار الذي يعتبر عارضاً عادياً للشقيقة، وعند توقف الدوار يمكن أخذ المسكنات عبر الفم، والمسكن الأمثل في وقت نوبات الشقيقة الحادة هو مركب من «الباندول» و«الكودايين» يسمى «باركودول» أو «سولبادين» Paracodol or Solpadeine وبالرغم من أن المسكنات تستعمل أحياناً في علاج الشقيقة، فهي على العموم غير منصوح بها في العلاج.

ـ مضادات القيء Antiemetics

أفضل الأدوية عقار (Metaclopromide) الميتاكلوبروميد (ماكسولون Maxolon)، فهو يزيد من حركة الأمعاء وله تأثير مفيد على الدماغ حيث إنه يخفف من الدوار، ويجب ألا يُعطى للأطفال.

أما الثاني فهو عقار البروكلور بيرازين (Prochlor perazine) وهذا الدواء يخفف أيضاً الدوار، ويمكن أن يُعطى عن طريق المعي المستقيم في شكل تحاميل (لبوسات)، وتأثيره أقوى من السابق ولكنه لا يؤثر في حركة المعدة، ولعل أشهر الأدوية وأعظمها أثر في إجهاض نوبات الشقيقة الحادة هو (الميغراليف Migraleve) وهو مكون من أحد مضادات القيء، والباراسيتامول، والكافيين والكودايين.

- الإرغوتامين Ergotamine

كغيره من العقاقير يجب أن يؤخذ في وقت مبكر من حدوث النوبة لكي يكون فعالاً، ولكن سمعة هذا العقار قد ساءت على مدى السنين الماضية بسبب كثرة أعراضه الجانبية الشائعة وهي الدوار، التقيؤ، برودة اليدين والقدمين، تشنج العضلات وألم المعدة، وتختفي هذه الأعراض بعد ساعتين أو ثلاث.

أما أكثر الأعراض خطورة والنادر جداً فهو الغنغرينا، يحدث بسبب كثرة تعاطي الدواء ولفترات طويلة (عشرة أو عشرين ضعفاً أو أكثر من الجرعة المحددة) كما قد يعرض المريض للهلوسات والاضطرابات الذهانية والصداع والإدمان على تعاطي الدواء بحيث يصعب على المريض الكف عن تعاطيه، ولا يمكن تحرره من هذا العقار إلا بدخوله المستشفى، ولا ينصح باستعمال الدواء للأطفال.

وهناك عشرات المستحضرات الطبية التي تحتوي على السيكليزين (cyclizine) وهو أحد مضادات الغثيان والقيء وأشهر

الأدوية في هذا الصدد هو (الكافرغوت) Cafergot، «والميغريل» Migril و«الميغرانيل» Migranil و«سبازمو ميغران» Spasmomigran، والدواء المفضل «الإميغران» (Imigran).

ـ الدايهيدروارغوتامين (دايهوروارغوت) Dihydroer gotamine (Dihydergot)

يتميز هذا الدواء بأن تأثيره القابض للأوعية الدموية أقل من تأثير «الأرغوتامين» وبالتالي فهو أقل فائدة في إجهاض النوبات الحادة للصداع النصفي، ومن الشائع استخدامه كعلاج وقائي. ويحظر استعمال مستحضرات الإرغوت[١] في المرضى المصابين بقصور في الدورة الدموية المخية أو في الشريان التاجي أو في دورة الدم بالأطراف، وكذلك أثناء الحمل كما سبق أن ذكرنا.

العقاقير بين النوبات (المعالجة الوقائية للشقيقة)

تهدف المعالجة الوقائية إلى تقليل نوبات الصداع النصفي وخفض معدل تواترها في المرضى الذين تلاحقهم نوبات من الصداع تصل إلى عدة مرات أسبوعياً.

وأهم الأدوية التي تستخدم لهذا الغرض هي المهدئات مثل الفاليوم والليبريوم واللكسوتانيل (valium, librium, lexotanil) وغيرها، ومضادات الاكتئاب مثل التربتزول Triptizol، والتوفرانيل Tofranil، وقد وجد أنها نافعة عند الأشخاص المكتئبين، وفعالة أيضاً في

(١) تشمل كل مستحضرات الإرغوتامين كلها.

مكافحة الشقيقة حتى عند عدم وجود الاكتئاب، وموانع البروستاغلاندين (prostaglandin): مثل الأسبرين والداكلوفيناك (diclofenac) والنابروكسين (naproxen)، ومحضرات البيتا (Beta Blocker) مثل البروبرانولول (انديرال) propranolol (Inderal) ويستخدم أيضاً في السيطرة على ضغط الدم المرتفع وعلاج الذبحة الصدرية، وكذلك محضرات الألفا (Alphaadrenergil Blockers) مثل الإندورامين (Indoramine)، وكذلك الميثيسرجيد (ديزيريل) Methysergide (Deseril) وهو مثبط قوى للسيروتونين مفيد في المعالجة الوقائية للشقيقة ولكن ينصح باستعماله لفترة لا تزيد على ثلاثة شهور ثم يوقف الدواء لمدة شهر قبل أن يبدأ المريض في تعاطيه من جديد، وخطر مضاعفاته تليف الكلى وحدوث تليف خلف الغشاء البريتوني عند الانتظام على تعاطيه لفترات طويلة.

- الكلونيدين (كاتابريس أو ديكساريت Clonidine (Catapress or Dixarit)

وهو دواء خافض لضغط الدم، ويستخدم بجرعات صغيرة جداً لعلاج وقائي لمكافحة نوبات الشقيقة وبخاصة تلك التي تحدث أثناء دورات الحيض الشهرية، ويكفي تناول ربع الجرعة المستخدمة في علاج ارتفاع الضغط لتحقيق هذا الغرض، ويلاحظ أن اللاتي لا يستجبن لهذه الجرعة الصغيرة لا تفيدهم زيادة الجرعة في العلاج.

وهناك أدوية أخرى تستخدم أيضاً للوقاية من نوبات الشقيقة مثل الأندوسيد والبريكتين والساندوميغران والديزيريل والتغريتول

والإبانيونين ومدرات البول والبارلوديل والهيبارين، ولعل كثرة الأدوية المستعملة في منع نوبات الشقيقة تشير إلى أن عمليات معقدة تشارك في إحداثها تمر بمراحل عديدة يؤثر كل دواء في إحداها، وليس هناك دواء أوحد يفوق الأدوية الأخرى جميعاً، كما لا يوجد مريضان متشابهان تماماً في الاستجابة للأدوية، وقد يكون من الضروري تجربة مجموعة من الأدوية للتوصل إلى الدواء المناسب لكل مريض على حده.

وقبل أن نفرغ من استعراضنا للمعالجة الدوائية للشقيقة تجدر الإشارة إلى ضرورة تجنب قيادة السيارات والمركبات، وتشغيل الماكينات أثناء المعالجة بمضادات الحساسية مثل البريكتين، والمهدئات مثل الفاليوم، ومضادات الصرع مثل الإبنيوتين والتغريتول، والساندوميغران وغيرها من الأدوية التي تجلب النعاس وتؤثر على درجتي التركيز والانتباه.

وماذا بعد؟

لا يذهب بك الخيال للبحث عن علاج للشقيقة!، فعلى الرغم من وفرة النتائج التي تمخضت عنها «بحوث الشقيقة» فإنها لم تحسم المشكلة بشكل قاطع، ولم تُعرف على وجه اليقين كل العوامل التي تُسهم في تولد صداع الشقيقة، وحتى الآن لم يُكتشف العلاج الأمثل للشقيقة، فكل ما يمكن لطبيبك أو للطبيب المتخصص عمله هو مساعدتك في التعرف على الأشياء التي تثير النوبات عندك، إرشادك إلى الطرق التي تساعدك على تجنّبها، مساعدتك في التغلب على النوبات متى حدثت. وكذلك يضمن لك الطبيب أن تستفيد من أفضل

طرق علاجية متوافرة، ففي الوقت الحاضر كم كبير من العقاقير قيد الاختبار، فقد يكون من بينها عقار أو أكثر ذو منفعة بالنسبة لك، ويبقى السجل اليومي للنوبات، وتفاصيل العلاج وما يحدث فيها من ملاحظات، في غاية الأهمية بالنسبة للمريض والطبيب معاً. . وهو الحل الأمثل للوصول إلى معالجة صحيحة من أقرب طريق. . وهناك الآن «عيادات الشقيقة» في بلدان عديدة من العالم، يشرف عليها أطباء متخصصون، وباحثون مهتمون بمشكلة الصداع، وهذه العيادات معنية في المقام الأول بدراسة نوبات الشقيقة الحادة للكشف عما يجري خلالها من تغيرات، بالإضافة إلى تقييم العلاجات المختلفة التي تتم تجربتها على هؤلاء المرضى، وتلتمس شركات الأدوية النصيحة من تجارب الأدوية الحديثة التحضير التي تجري في هذه العيادات.

ويُصنف المرضى المترددون على «عيادات الشقيقة» إلى مجموعات إكلينكية كلّ منها تمثل نمطاً متميزاً من أنماط الشقيقة، حتى يسهل إجراء البحوث ومتابعة العلاج في كل نمط على حدة.

وبشكل عام يمكن القول إن الأبحاث حول الشقيقة (الصداع النصفي) ومعالجتها تزدهر، وهي بحاجة إلى النمو والازدهار أكثر لزيادة فهمنا ومعرفتنا بالحالات وللسماح بإعطاء المريض العلاج الأمثل للشقيقة.


الباب الثاني
الصداع في الطب
الأنواع الأخرى
الأسباب

الفصل الأول

الصداع في الطب الحديث

أما التعريف الطبي الحديث للصداع فهو ألم شديد مزعج، أو ألم مرحلي نابض يصيب أي جزء من الرأس، وقد يتركز في الجبهة وحينئذ يعرف بالصداع الجبهي، أو في الصدغ ويعرف (بالصداع الصدغي)، أو في مؤخرة الرأس (ويعرف بصداع المؤخرة)، وقد يشتد عند قمة الرأس، أو يقتصر على أحد شقيها ويعرف بالشقيقة أو صداع نصف الرأس، وهو الصداع الوحيد الجانبي، وقد تحدثنا عنه في الباب السابق من هذا الكتاب.

ومن الطريف أن الخلايا العصبية في الدماغ غير حساسة للألم لذلك لا يمكن للصداع أن ينشأ عنها بل ينشأ عن الأجزاء الأخرى الحساسة للألم كالأوعية الدموية الدماغية والسحايا وأوعيتها الدموية وعظام الجمجمة، إذ ينتقل الألم من هذه الأجزاء عن طريق الأعصاب الودية إلى السرير البصري ومنه إلى القشرة الدماغية التي يقتصر دورها على إدراك هذا الألم.

إن أغلب أسباب الصداع وعائية المنشأ، إذ إن انقباض وتوسّع الأوعية السابقة الذكر، بسبب اضطراب آلية التوازن فيها، هو السبب الرئيسي للصداع.

وتتميز كل ضروب الصداع الناشئ من داخل الجمجمة بألم نابض يعكس الأصل الوعائي لها، ويشتد الألم مع الإجهاد والسّعال والعطاس والحزق أو العصر عند التبرز والتبول أو عند محاولة رفع شيء ثقيل كقارورة الغاز وما شابهها وتسهم آليات عدة في إحداث الصداع، لعل أهمها انقباض العضلات الإرادية وبخاصة عضلات الرقبة في حالات «صداع التوتر» و«الألم المحوّل أو الرجيع» الذي ينشأ من أمراض العين، والأذن والأنف والحنجرة، والأسنان والرقبة، وتوسع الشرايين المخية في الحميات وارتفاع ضغط الدم ونقص الأكسجين في المناطق المرتفعة وبعض الأمراض الصدرية التي تؤثر على كفاءة التنفس، وعقب النوبات الصرعية والتعرض لموسعات الشرايين وارتجاج المخ، وتوسّع الشرايين خارج الجمجمة في حالات الشقيقة (الصداع النصفي)، وارتفاع الضغط داخل الجمجمة وأثره على الشرايين المخية، وتوسّع الجيوب الوريدية أو الشد عليها مثل الصداع الذي يعقب «بزل النخاع» والالتهاب السحائي (التهاب الأغشية المجللة للمخ أو المخيخ وجذع الدماغ والنخاع الشوكي)، والتهاب الشريان الصدغي، وانضغاط أعصاب الجمجمة المحتوية على ألياف حسيّة بواسطة آفة تحتل حيّزة داخل الجمجمة كأورام المخ، كما أن العوامل النفسية تلعب دوراً هاماً في الإصابة ببعض أنواع الصداع عن طريق تقبض عضلات الرأس والرقبة.

*** ألم الرأس في بحث طبي تجريبي (خُلاصة وسياتي التفصيل):**

إذاً ماذا عن آلام الرأس من الناحية العامة؟ كثيرٌ منا يشكو من ألم الرأس أو من دوار.. وكثيراً ما نتساءل عن سبب هذه الآلام.. وقد أُجريت إحصاءات على (٢٣٥٠) حالة وأظهرت ما يلي:

ألم نتيجة اضطرابات عصبية يمثل (٤,٢٪).

ألم نتيجة اضطرابات في الشرايين يمثل (١٥٪).

ألم نتيجة جهد يمثل (٥٪).

ألم نتيجة ورم في الدماغ يمثل (٣,٤٪).

ألم نتيحة مرض في السحايا يمثل (١٪).

ألم نتيجة نشفان في الدماغ يمثل (٢٪).

ألم نتيجة اضطرابات نفسية يمثل (٥٢٪).

ألم نتيجة كسر في الجمجمة يمثل (١١٪).

ألم نتيجة ارتفاع في الضغط يمثل (٣٪).

ألم نتيجة التهابات في الأذن ـ الأنف ـ الحنجرة ـ العين يمثل (٢٪).

ألم نتيجة اضطرابات غير معروفة يمثل (٣٪).

ومن الواضح ارتفاع نسبة آلام الرأس نتيجة الاضطرابات النفسية مع عدم وضع جميع آلام الرأس في كفة الاضطرابات النفسية لأن آلاماً عديدة تكوّن أحد الأعراض السلبية لمرض عضوي يجب البحث عنه، وذلك عن طريق التشخيص الطبي، مع محاولة معرفة:

متى يتألم المريض؟

وما هي درجة الألم؟

وما هو شكل الألم؟

وكم من الوقت يدوم؟

مع محاولة التفريق بين أسباب وأنواع الصداع المختلفة لكي يتسنى العلاج الصحيح.. وهذا ما سنحاول بحثه في الفصول التالية من هذا الباب.. وقبل أن نبدأ الحديث عن الأنواع الأخرى للصداع.. سوف نقدم بعض الاقتراحات للحد من الصداع.

*** بعض الاقتراحات للحد من الصداع:**

هذه الاقتراحات ليست دواءً يُعطى عن طريق الفم، أو العضل أو الوريد، ولكنها عبارة عن إرشادات قد تهم الصغير والكبير منا، مما يساعدهم على تحقيق آمالهم والتخلص من الصداع دون أن تتأثر أعصابهم.. وهي على سبيل المثال:

١ - عدم الخوف أو القلق من الغد:

وهذه القاعدة تُطبق منذ حوالى ألفي سنة حسب ما قاله العلماء والحكماء قديماً. قد تكون فلسفة لكنها نصيحة سهلة ولها إيجابيات على الصعيدين الجسدي والنفسي، النصيحة سهلة لكن التطبيق صعب؛ لأن أكثر الناس يهتمون بالغد وبالمستقبل، ويقلقون على كل ثانية تهدر منهم، وعلى كل ثانية ستأتي لتأمين الحياة السعيدة والمثلى لهم ولأولاهم.

ويمكننا القول.. بما أن كلاً منا لا يعرف ما يخبئه الغد له، فعليه إذاً أن لا يُربك نفسه بهذا الغد، وأن يعمل ليومه لحل مشاكله وممارسة أعماله.

وهذه الفلسفة لا تفرض على أحد منا الحد من طموحاته لتأمين مستقبله الذي يفضله.. على أننا لا نهدف إلى أن يعمل المرء ليأكل

ويشرب فقط في هذه الحياة، بل أن يعمل بشكل صحيح وهادئ مما يدفع عنه مشاكل الغد فلا تربك تفكيرك بالغد وبَعْدَه حتى لا يحدث الصداع ويفسد عليك حياتك.

٢ ـ يجب النوم فترة كافية من الليل:

كل إرهاق نفسي أو جسدي يستلزم الهدوء والراحة حتى تهدأ الأعصاب وحتى يكلّل السعي بالنجاح في الغد دون حصول أي توترات عصبية خطيرة، فكلٌّ منّا يحتاج إلى الراحة اليومية بعد عناء النهار؛ لأن كل تناقص لطبيعة الحياة ينتج عنه إرهاق جسدي ونفسي وعواقبه قد تكون وخيمة. وخاصة الأولاد والشباب فإنهم بحاجة ماسّة إلى النوم لفترة تمتد ما بين (٨ ـ ١٠) ساعات يومياً.. منهم من يفتخر بأنه ينام ساعات قليلة فقط، وبأنهم لا يشعرون بالتعب في اليوم التالي. وبأنهم يؤدون أعمالهم بكفاءة عادية، لكنهم لا يستطيعون أن يستمروا طويلاً على هذا النسق، بل قد تحدث لهم بعض الاضطرابات العصبية التي تؤدي إلى الصداع.. وهذا يستلزم النوم فترات طويلة ومريحة في غرفة هادئة بعيداً عن الأنوار الساطعة وضوضاء الموسيقى.

٣ ـ جرّب الاسترخاء.. ومارس الرياضة البدنية:

جرّب الاسترخاء إذا واجهتك ضغوط الحياة فهو خير وسلية لكي تتخلص من الصداع... أما الرياضة البدنية فقد برهن كثير من أطباء النفس أن كل ممارسة حقيقية وصحيحة للرياضة البدنية ينتج عنها اختفاء أكثر الأعراض العصبية التي يشكو منها الكبار والصغار، وهذه الحركات الرياضية تنشّط الجسم وتريح الأعصاب.

فكثيراً ما نميل في حياتنا اليومية إلى الجلوس، وعدم الحركة، والتفكير، مما ينتج عنه تعب جسدي وفكري، وألم في الرأس.

وكل تغيّر لهذه الحياة ونمطها، مع الاعتماد على ممارسة الرياضة البدنية الصحيحة، ينتج عنه الشعور بالنشاط والحيوية وأعصاب قوية وجسم صحيح معافى.. فكل وقت نقضيه في الرياضة البدنية، مهما كانت أنواعها، له إيجابيات على الجسم والنفس معاً.

٤ ـ لا تجعل أعصابك تتوتر أمام المشاكل اليومية:

وعلينا مقابلة الصعوبات بوجه بشوش ضاحك، حتى تتكسر الصعاب وتنجلي، فنكون من الرابحين جسدياً ونفسياً.

٥ ـ الإيمان بالله والثقة بالنفس:

مهم جداً لتخطي أعتى العقبات التي تعترض طريقك، الإيمان والثبات اللذان يجعلان منك صخراً صلداً تتكسر أمامه الصعاب.. وجبلاً راسخاً لا يعبأ بالرياح العاتية، ولا شيء أفضل من الإيمان بالله والثقة بالنفس.

هذه الاقتراحات تعتبر وصايا يجب تأمينها عند الكبار والصغار في حال اكتشاف الصداع عندهم.

ويجب تأمين جميع وسائل الراحة للمتألم بالصداع حتى يخرج من ألمه، أو حتى تأتي آلامه أقل قساوة من السابق.. لكي نشد من أزره وعزيمته وقوته وقدرته على البقاء سليماً معافى بين عائلته، ولكي يمضي في دراسته وعمله مهما أُصيب من خيبة أمل، أو لاقاه من صعاب، فسوف يأتي بعدها الفرج.

الفصل الثاني

لصداعك أسباب وأنواع
ولكلٍ منها نصِفُ الوقاية والعلاج

الصداع العادي

معظم حالات هذا الصداع تتعلق بالأعمال اليومية كالأكل، والجوع، والشرب، والنوم، والسوق، والسفر... وهكذا.. أسبابه بسيطة على خلاف الأنواع المذكورة لاحقاً.. وهذا النوع من الصداع يسهل التعرف عليه ويهون التعامل معه متى فُهم فيصبح العلاج سهلاً ميسوراً وفي متناول يدك.

صداع الجوع

يرجع هذا النوع من الصداع إلى نقص سكر الدم وما يصاحبه من توسُّع الأوعية الدموية المخية وإثارة ألياف الألم الموجودة في جُدُرها. العلاج سهل: كُل وستختفي العوارض خلال خمس إلى عشر دقائق.. ولكن صداع الجوع لا يأتي فقط نتيجة للصيام بل إن تأخير أو عدم تناول وجبة الطعام أو أكل القليل من الطعام قد يسبب صداع الجوع، وأكل تفاحة أو برتقالة قد يشبعنا مؤقتاً لكن دخول السعرات الحرارية يكون قليلاً!.

يختلف الناس إلى حد بعيد في كمية الطعام التي يحتاجون إليها، فالبعض يكتفي بوجبة واحدة في اليوم، والبعض الآخر يحتاج إلى ثلاث وجبات ما عدا الوجبات الصغيرة الإضافية، حتى إن بعض الناس يتناولون وجبة عند النوم كي يحولوا دون صداع الصباح عندما يكون مستوى السكر في الدم منخفضاً، لذا فمن المهم لك أن تعرف احتياجاتك خاصة إذا عرفت أن صداعك يشفى بواسطة الأكل.

*** الوقاية.. والعلاج:**

ابدأ يومك بإفطار جيد، وإن كنت لا تحب تناول الإفطار ولكنك تشعر بالصداع عند الصباح فحاول أن تأكل شيئاً ولو سندويش مثلاً مع القهوة أو الشاي.

لا تتناول الوجبات الخفيفة أثناء النهار بدلاً من الوجبات الكاملة.

إن كنت تتبع حمية للخلاص من السمنة فحذار أن تفقد الوزن بسرعة، لأن فقدان الوزن السريع يؤدي إلى الصداع[1].

الصداع الناشئ عن بعض المواد المضافة للطعام

هناك بعض المواد الكيماوية تُضاف إلى اللحمة وخاصة السجق، لجعلها تبدو طازجة وشهية مثل النتريت والنترات (nitrites and nitrates)

---

(١) حاول مدير مصرف أن يخفف من وزنه فاستبدل الغداء بوجبة خفيفة، ولسوء الحظ بدأ هذا المدير يعاني من صداع بعد الظهر، وبعد أن عاد لأكل وجبات سمينة وقت الغداء: لحمة قليلة الدهن، بطاطا، وخضار مسلوقة، ارتاح من صداعه ووجد أنه لم يعد سريع الغضب عند عودته إلى البيت في المساء، وبذلك تخلص من الصداع ومن السمنة.

وهي منتشرة في دول أوروبا وأميركا وتسبب الصداع عن طريق توسّع الأوعية الدموية المخية.. ومن المعروف أن بعض الأطعمة تسبب الصداع بمجرد تناولها لاحتوائها على مواد كيماوية مثل الغلوتامات (Glutamate) وتستعمل كمقوية للنكهة في صلصة الصويا (وغيرها من المأكولات) التي تقدمها المطاعم الصينية لذا يسمى (صداع المطعم الصيني).

*** الوقاية... والعلاج:**

١ ـ تناول وجبة خفيفة قبل أن تخرج.

٢ ـ اطلب بعض المقبلات عند وصولك إلى المطعم.

٣ ـ لا تسرف في تناول صلصة الصويا إن كانت تسهم في صداعك.

صداع الامتناع عن القهوة

يصيب المدمنون على القهوة (الذين يشربون من (٣٠ ـ ٤٠) فنجان قهوة يومياً) عندما يمتنعون فجأة عن شرب القهوة، كما أن شرب كمية أقل ومركزة من القهوة قد يُحدث المشاكل ذاتها.

*** الوقاية.. والعلاج:**

لا تدع استهلاكك للقهوة يصل إلى هذا الحد، أما إذا وصلت إلى هذا الحد المسرف وقررت التقليل منه فحاول الإقلاع عن القهوة كلياً أو تدريجياً.

صداع النكهات

هذه المواد المضافة تعطي المشروبات طعمها ولونها الخاص بها، بعض هذه النكهات زيوت عطرية تهيجّ المعدة علاوة على أنها تصل إلى الدماغ حيث تثير الصداع.

صداع سكر الدم المنخفض

يحدث هذا النوع من الصداع عند مرضى السكر عندما يأخذون كمية كبيرة من الأنسولين أو عندما يأكلون قليلاً.

صداع المرتفعات

يتعرض متسلقو الجبال والطيارون والقادمون لتوّهم إلى البلدان المرتفعة عن سطح البحر لصداع شديد نتيجة نقص الأكسجين في الهواء.. وما يترتب عليه من نقص في الدم، ويرتفع بالمقابل ثاني أكسيد الكربون ويكون الصداع هو النتيجة بعد الاستيقاظ.

*** الوقاية.. والعلاج:**

اكتشف المشروبات التي لا تتوافق معك وتجنَّبها.

اعرف القدر الذي يمكنك شربه وابق عند هذا الحد.

حاول أن تشرب بعض الماء أو الحليب قبل النوم.

إذا اكتشفت أن شيئاً ما يساعدك في التخلص من الصداع، كالأسبرين أو الباراسيتامول أو حتى فنجان من القهوة، فتأكد من وجوده في متناول يدك.

صداع الجو الفاسد (دخان السجائر.. والروائح الأخرى)

التدخين قد يسبب الصداع للمدخن ولغيره من الناس، كما أن الأخطار الصحية المعروفة للتدخين يجب أن تشجعك على ترك هذه العادة السيئة، لكن إذا كان ذلك مستحيلاً فاعرف الكمية التي يمكنك تحملها، وأي أنواع السجائر أو السيجار أو تبغ الغليون الذي يناسبك (لكن باعتدال).

وكذلك رائحة البنزين، والطلاء، ومصفف الشعر، ومبيدات الحشرات والدهانات، كلها يمكن أن تسبب الصداع... وليس فقط الروائح الكريهة بل حتى رائحة العطور المركزة أو رائحة البن المطحون كافية لأن تثير الصداع في بعض الناس.

*** ما العمل إذن؟**

ابق في الأماكن الجيدة التهوية، دع شباكاً مفتوحاً عند النوم أو قيادة السيارة، أما غرف النوم في الفنادق ذات المعدل الثابت من التدفئة المركزية فقد تمثل مشكلة لأنها ليس فقط حارة وقليلة التهوية بل وجافة أيضاً، ولمحاربة هذا الجفاف حاول أن تترك بعض الماء في حوض الغسيل كمرطب للجو.

في المكاتب يمكن لإناء من الماء، أو أحواض الزهور بما فيها من التراب الرطب، أن يكون لها نفس التأثير.

في الحفلات حيث تساهم الحرارة في إحداث الصداع، حاول أن تقف أو تجلس بقرب النافذة أو الباب، ومن الأفضل أن تصل وتغادر باكراً بعض الشيء

صداع البرد

يحدث بطريقتين: ـ إما بتناول أشياء باردة، أو تعرّض الرأس للطقس البارد العاصف.

أ ـ صداع المثلجات والآيس كريم:

حيث يؤدي التبريد الشديد لسقف الفم عند تناول المثلجات والآيس كريم إلى ألم يُحوّل إلى الرأس فيسبب الصداع.

ب ـ صداع البرد والطقس العاصف:

تماماً كالمثلجات تتسبب الرياح الباردة القاسية بانقباض عضلات الرأس بشكل أليم.. وحسب مجموعة العضلات المنقبضة يكون الألم في مقدمة الرأس أو الأصداغ أو مؤخرة الرأس.

وللوقاية من هذا الصداع:

ارتد غطاءً مناسباً للرأس.. قد لا يكون هذا حلاً أنيقاً ولكنه مفيد.. إن الغطاء عازل ممتاز للحرارة، من هنا تأتي أهمية قبعات الفراء أو الصوف.

أما النساء اللواتي يملكن في العادة شعراً كثيفاً فإنهن يتكيّفن أكثر من الرجال وخاصة الكهول ذوي الشعر الخفيف والرجال الذين يعانون من الصلع.

صداع الطقس والرياح الجافة

بعض الناس يُصابون بالصداع خلال ساعات الطقس العاصف أو عند التغير المفاجئ في الضغط الجوي، ويدوم حتى تنحسر الرياح (رياح الخماسين مثلاً..).

*** الوقاية والعلاج:**

لا يمكننا أن نغير الطقس، ولكن استعمال المسكّنات البسيطة كالأسبرين أو الباراسيتامول يمكن أن يخفف من حدة الألم.

صداع التمارين (صداع الإجهاد)

المعروف أن العضلات تحتاج لكمية أكبر من الدم أثناء بذل الجهد في عمل ما، ولتحقيق ذلك يحدث توسع وعائي عام يفسر تورّد الوجه وامتقاعه أثناء الرياضة البدنية وممارسة الأعمال اليدوية العنيفة. كما يرتفع ضغط الدم أثناء الإجهاد فيسبب مزيداً من الشد على جدر الأوعية الدموية، ويسبب الصداع النابض.. وهو غالباً ما يصيب جزءاً في الرأس ويدوم من خمس دقائق إلى أربع وعشرين ساعة.

وهناك تفسير آخر لهذا الصداع هو أن الدماغ قد حُرِم من الغلوكوز (غذاء المخ) الذي توجه إلى العضلات الناشطة.

للوقاية من الصداع:

تجنب الممارسة العنيفة للتمارين وخاصة في الطقس الحار أو عند المرتفعات.

حاول أن تتناول بعض أقراص الغلوكوز قبل التمارين وبعدها على الفور مع تناول طعام خفيف بعد تغيير الملابس.

صداع الجماع المرتبط بالنشاط الجنسي

هناك أنواع من الصداع ترتبط بالنشاط الجنسي..

أولها: ألم خفيف في مؤخرة العنق يزداد سوءاً بزيادة الإثارة

الجنسية، والتقلصات الزائدة لعضلات الرأس والعنق قد تكون المسؤولة عن هذا الصداع.

النوع الثاني: يتفجر عند الذروة الجنسية (Orgasm)، وقد يكون سببه الارتفاع المفاجئ في ضغط الدم الذي يحدث عندها.

وبعض الناس يكون صداعهم أسوأ بعد الذروة الجنسية وهو نموذج لصداع الإجهاد الذي أشرنا إليه سابقاً.. فإذا شعرت بصداع يترافق مع الذروة الجنسية، فمن الأفضل استشارة الطبيب.

صداع النوم

النوم الطويل: حوالى ١٥٪ من الناس يصابون بالصداع إذا لم ينهضوا في وقتهم العادي، إذا حدث لك ذلك فحاول أن تجري هذا الاختبار: اسمح لنفسك بنوم نصف ساعة إضافية في عطلة نهاية الأسبوع مرة أو مرتين، ثم ساعة إضافية في عطلة نهاية الأسبوعين التاليين، وهكذا حتى تكتشف بنفسك فترة النوم التي يمكنك تحمّلها من دون أن تشعر بالصداع.

النوم العميق جداً: يحدث هذا النوع من الصداع عند بعض الناس الذين لا يملكون فرصة للنوم الجيد خلال الأسبوع والذين سيدهمهم الصداع عندما يستيقظون في عطلة نهاية الأسبوع.. وتذكّر أن الأقراص المنّومة قد تجعل نومك عميقاً، ولكنها تتركك فريسة للصداع بعد الاستيقاظ.

الحرمان من النوم: كنا نظن في السابق أن الصداع الناتج عن النوم القليل أو المتقطع هو «صداع التوتر» وأنه يؤدي إلى اضطراب

نفساني.. لكن ثبت مؤخراً، وأصبح معروفاً أن هذا النوع من الصداع شيء مختلف، وبخلاف صداع التوتر، فإن صداع الحرمان من النوم، يتجاوب جيداً مع المسكِّنات البسيطة، كالأسبرين والباراسيتامول أو مع قيلولة قصيرة.

الصداع الناتج عن السينما والتلفزيون والقراءة

كثير من الناس يخرجون من السينما وهم يشعرون بصداع سببه ربما تركيزهم الشديد على الشاشة، فالتركيز المستمر لأي سبب كان: كالقراءة المطوَّلة، والتحديق بشاشة التلفزيون أو الكمبيوتر أو المجهر قد يحدث صداعاً، وأيضاً قيادة السيارة لمسافات طويلة مع التركيز على الطريق أمامك قد تسبب الصداع.

وللوقاية من هذا الصداع:

إذا كانت المشكلة صداعاً بعد فيلم فاجلس أبعد ما يمكن عن شاشة السينما، كذلك مع التلفزيون؛ لا تجلس قريباً منه، مع إنارة ضوء في الغرفة.. هذا يمنع التركيز الزائد على الشاشة، إذ لن تقاوم النظر إلى بعض أجزاء الغرفة بين حين وآخر.

إذا كانت الرؤية صعبة فاطلب نصيحة اختصاصي في طب العيون.

صداع السوق

إذا كنت تتسوق حيث يذهب معظم الناس فهناك شيء من الصخب والضجيج والتوتر والحرارة.. كل ذلك يساهم في الجو الخانق المقفل الذي تزيده إزعاجاً الأضواء الفلورية وخاصة الرفافة منها، والتي ترفِّف بذبذبات عالية غير منظورة قد تثير الصداع.

وللوقاية من الصداع:

تسوّق باكراً قبل حضور العديد من الناس.. فإذا شعرت بالصداع وأنت تتسوق، فتوقف وتناول قرصاً أو اثنين من المسكنات مع كوب من الشاي (لا تتناول الأقراص بدون شراب أبداً).. بعدها اذهب إلى البيت، وتناول غذاءك، وحاول أن ترتاح فترة بعد الظهر.

صداع السفر

تثير الرحلات الصداع بأشكال مختلفة.. نذكر منها:

١ - التوتر أو التهيؤ المتعب ليلة ما قبل السفر تعني نوماً قليلاً.

٢ - قد يكون الجوع عاملاً.. فقد يكون الوقت مبكراً للأكل أو قد يؤكل الإفطار بعجلة، وقد تتأخر الوجبة المتوقعة خلال الرحلة.

٣ - دوار السفر قد يبعدك عن الطعام وتكون النتيجة كما لو أنك أخفقت في تناول وجبة (أو اثنتين).

٤ - القلق عند ركوب القطار أو الباخرة أو الطائرة سبب كاف لصداع التوتر.

٥ - إن كنت تقود السيارة في الشمس فالوهج قد يسبب لك صداعاً، والسائقون الذين يحافظون على وضع ثابت هم أكثر تعرضاً لصداع التشنج.

٦ - في الرحلات الجوية هناك مشكلة الحجرات المضغوطة والقليلة الأكسجين، وعادة يكون الهواء جافاً جداً، وتجفاف الماء من الجسم من العوامل الرئيسية. قد تكون الوجبات جيدة.. سيئة.. وقد

لا تكون مطلقاً. . هناك أيضاً الخوف من الطيران الذي قد يسبب الصداع.

ما العمل للوقاية من هذا الصداع؟

١ ـ اعتمد أي من النقاط السابقة تنطبق على حالتك، فالتنظيم والتحضير الدقيقان يساعدان كثيراً.

٢ ـ إذا كان الدوار هو المشكلة، فتناول قرصاً مضاداً لدوار السفر (dramamine) قبل السفر بساعة، ولكن حذار من الأقراص المنوّمة أو التي تضعف التركيز إذا كنت تقود سيارتك.

٣ ـ لا تنس أهمية الطعام: حاول أن تأخذ بعض الطعام إن لم تكن متأكداً مما سيكون متوافراً.

٤ ـ إن كنت ذا حساسية للضوء، فالنظارات الشمسية الجيدة، وملصقات الوقاية من وهج الشمس على زجاج السيارة الأمامي ضرورية، فالسائق معرض للإصابة بالدوار أقل من المرافق. . وهذا لأن السائق يكون دائماً مركزاً نظره لمسافة عشرة أمتار أو أكثر إلى الإمام، بينما يركّز الركاب نظرهم على مسافات متراوحة داخل السيارة وخارجها، أضف إلى ذلك أن السائقين يتحركون مع السيارة؛ لأنهم يعرفون مسبقاً التغير في السرعة التي يتحكمون بها.

صداع الأدوية والعقاقير

الصداع هو العارض الجانبي لبعض العقاقير، فإذا حدث لك ذلك فلا توقف تناول الأقراص قبل أن تشاور الطبيب الذي وصف لك

الدواء لأن عاقبة الإقلاع عن الأقراص قد تكون أسوأ بكثير من الصداع. . وفي حالات أخرى قد يكون الصداع من أعراض الداء الذي وُصفت له الأقراص أصلاً. . ومن ثم فليس للصداع علاقة بالأقراص، والإقلاع عنها قد يزيد من الصداع. . مثلاً إذا كنت تعالج ضغط الدم المرتفع أو التهاب الشرايين (المؤقت) فحذار أن تُقلع عن أو تخفف جرعة الدواء (الأقراص) بدون مشورة الطبيب.

تحذير: بعض النساء لا يتحمّلن حبوب منع الحمل بسبب الصداع الذي ينشأ عن تناولها، وهؤلاء بحاجة إلى طريقة أخرى لمنع الحمل، أما البعض الآخر اللاتي يخضعن لعلاج متقطع، فيشعرن بالصداع فقط في الأسبوع الذي لا يتناولن فيه الحبة، فالحل هنا هو «تناول حبوب منع الحمل دائماً» على مدار الشهر.

بعض العقاقير التي وجدناها تثير الصداع عند بعض الناس:

Amitriptyline, Aspirin or Paracetamol

(عشرون قرصاً أو أكثر في الشهر).

- Barbiturates, Benzodiagepine (diazepam, nitazepam & temazepam), Bromocriptine, Dopamine, Ephedrine, glyceryl trinitrate, Imipramine metoclopramide, monamine oxidase inhibitors, Oestrogen, hormone replacement therapy (HRT) for women (علاج الإحلال الهرموني للنساء)، oral (حبوب منع الحمل) contracetraceptive pills, Perphexiline, Sulphonamides including Co-trimoxazole, Terbutalne, theophylline & tyramine.

العقاقير المستعملة لعلاج ضغط الدم المرتفع (عند بداية ونهاية العلاج):

. Diclofenac, Brufen, Indomethacin, Ketoprofen & Naproxen

الإقلاع عن العقاقير التالية:

. Diclofenac, Benzepine, Caffeine, Ergotamine & Methysergide

صداع ما قبل الطمث (الدورة الشهرية)

تشعر بعض السيدات بصداع، على نحو منتظم، بين يومين وسبعة أيام قبل الدورة الشهرية.. وسبب ذلك هو احتباس السوائل الذي ظن بعض الأطباء أنه يؤثر على الدماغ وأنسجة أخرى من الجسم قبل الطمث. يحدث ذلك قبل أسبوع من بداية الدورة الشهرية، فتتورم أثداؤهن وتصير موجعة عند اللمس، وتضيق الملابس، ويصعب انتزاع الخواتم من أصابعهن المتورمة، ويزيد وزنهن بضعة كيلوغرامات.. ولمثل هذه الحالات فإن الأدوية المدرة للبول، والتي تساعد النساء على التخلص من الماء واحتباس قليل من السوائل في الجسم، يمكن أيضاً أن تسكن هذه العوارض ومنها الصداع، على أن الأدوية المدرة للبول يجب أن تُستعمل تحت إشراف الطبيب.

وهناك نساء معرّضات لصداع ما قبل الطمث ولكن لا ينزعجن من انحباس السوائل بل يصبحن سريعات الغضب والانفعال.

صداع الحساسية

إن تفسير الأمراض عن طريق الحساسية كان شائعاً في العشرينيات والثلاثينيات من القرن الماضي، وقد عاد الآن مجدداً إلى

الواجهة.. فالحساسية (لعنصر أو توابل في الطعام) تُعد أحياناً سبباً للائحة كبيرة من العوارض بينها الصداع.

وقد تطور الكثير من اختبارات الحساسية، لكن ما زالت تنقصها الدقة، على سبيل المثال: اختبار الجلد.. نجد أن بعض الناس شديدو الحساسية لعدة بروتينات مختلفة، وعند استنشاقها أو أكلها لا تسبب لهم أية مشاكل.. فالبرهان على حساسيتك لطعام معين، هو أنك تستجيب بشكل سلبي عند تناوله، أما الاختبارات الأخرى للحساسية فهي موجبة أكثر مما هي مقنعة.

ما العمل للوقاية من هذا الصداع؟

إن كنت تشك في أنك تتناول شيئاً ما يسبب لك الصداع، فتوقف عن تناوله لفترة محددة وكافية للتأكد مما إذا كان هناك تأثير على معاودة الصداع.. فإذا كنت تشكو من صداع أسبوعي.. فتوقف عن الطعام المزعج لمدة شهر على الأقل.. دوّن أوقات الصداع في مفكرة صغيرة فإن لم يختف أو يقل فارجع إلى نوع الطعام المشكوك فيه وحاول أن تبعد طعاماً «متهماً» آخر.. ابتعد في كل مرة عن نوع واحد من الطعام فهذا سوف يساعدك على التأكد مما إذا كانت الحساسية هي المشكلة ام لا.

صداع الخمر

المعروف أن المشروبات الكحولية مثل الويسكي والبيرة والشمبانيا والنبيذ والقرقي كلها موسعات قوية للأوعية الدموية، والدليل على ذلك هو تورد الوجه وامتقاعه في شاربي الخمور.. من

أجل هذا فإن الكحوليات (كل أنواع الخمر) تسبب الصداع نتيجة لتوسّع الأوعية الدموية المخية... وهناك حالة تُعرف «بالسكر المعلق» تتميز بحدوث مجموعة من الأعراض أبرزها الصداع بعد بضع ساعات من احتساء الخمر (وعادة تحدث في اليوم التالي)، وقد أصبح في حكم المؤكد أن هذه الحالة ترجع إلى نواتج أيض[١] الكحول، ومن أمثلة النواتج التي تسبب الصداع في إطار ظاهرة السكر المعلق، الأسيتالدهيد (Acetaldehide)، والأسيتات (Acetates).

والوقاية والعلاج من هذا الصداع يكونان بالامتناع عما حرّم اللّه تعالى، وعدم معاقرة الخمر لأنها أم الخبائث ولها من الأضرار الصحية والنفسية الشيء الكثير.

---

(١) الأيض هو سلسلة التغيرات الكيماوية التي تطرأ على الأغذية المهضومة داخل الجسم الحي وتتيح تجدد أنسجته من المواد الكيماوية الناتجة والمحمولة في الدم فتحافظ على الحياة.

الفصل الثالث

أنواع من الصداع

يتفق الخبراء على أن صداع التوتر، وصداع تشنج العضلات والشقيقة، تشكل ٨٠ ـ ٩٠٪ من الصداع الذي يدعو الناس إلى طلب العون (مساعدة طبية). هذا المبحث يلقي الضوء على هذه الأنواع من الصداع بالإضافة إلى الأنواع الأخرى التي يصعب تصنيفها.. وأما عن الشقيقة وألم الرأس المتجمع فهنا وصف مختصر وسنفرد لهما باباً في ما بعد...

صداع التوتر أو القلق

هذا الصداع سببه نفسي، وقد أكد بعض علماء النفس أن هذا الصداع يصيب مضطربي الشخصية، وخاصة المدعين بالذكاء والكمال، والطامحين إلى الدرجات العليا، لا يطيقون الشواذ، مما ينتج عنه توتر عصبي شديد ودائم يعمل على ظهور أعراض الصداع.. يشكو المصاب بصداع التوتر من إحساس بالانكماش والضغط على قمة وجانبي الرأس، ويصعب تحديد بدايته.. يدوم دقائق قليلة أو عدة ساعات ولكنه موجود بشكل أساسي طيلة النهار، ويكون ثابتاً، مع أن الضغوط والتعب تزيده سوءاً. وهذا الصداع لا يؤثر في الأكل

ونادراً ما يؤثر في العمل، ولكن الذهاب للنوم قد يكون صعباً، والحقيقة أن صداع التوتر يسلب الحياة متعتها، وقد يؤثر في الحياة الاجتماعية، فهذا الصداع يمنع بعض الناس من الخروج والتمتع بالحياة.

الوقاية.. والعلاج:

على المدى القصير:

الاسترخاء ـ الحمام الساخن والانشغال بالعمل أو بمشاهدة التلفزيون تساعد أحياناً في التخفيف من أعراض الصداع أو التخلص منها.. أما العقاقير المسكّنة فلا جدوى منها لأنها عاجزة عن تغيير مزاج الإنسان.

على المدى الطويل:

ينشأ هذا الصداع كما قلنا عن التوتر العصبي الذي يسببه القلق والاكتئاب، ويعبر القلق عن نفسه بعدم القدرة على الاسترخاء أو بصعوبة الخلود إلى النوم، أما الاكتئاب فيجعل صاحبه بائساً حيث يفقد الاهتمام بالحياة ويكف عن الاستمتاع بها.. وأحياناً يشعر المصاب بأنه يريد أن يبكي بدون أي سبب، وقد يشك المصاب في سبب الصداع، بيد أن العلاج الطبي يبقى ضرورياً لتخفيف التوتر.. ولكن من المفيد أيضاً أن تعرف بنفسك ما يجعلك متوتراً، وهذا ليس صعباً بالإرادة والثقة بالنفس، فإذا عرفت ذلك فسوف تتغير أمورك إلى الأفضل.

صداع تقلص (تشنّج) العضلات

بسبب الإجهاد والإرهاق كالركض أو لعب التنس أو القيادة لمسافة طويلة، والتمارين العنيفة، ورفع الأحمال الثقيلة، والثبات على وضع واحد أثناء العمل مثل موظفي الحاسب الآلي الذين ينظرون أمامهم ويحدّقون وقتاً طويلاً، فتنقبض العضلات المتعبة وأي حركة تجعلها تزداد سوءاً. . في هذه الحالة يلزم حمام ساخن أو تدليك لأجزاء الجسم المتألمة.

ومن ثم ينبغي لمن يشكو من صداع تشنج العضلات أن يحدد الموضع الذي يؤلمه أكثر بواسطة طرف إصبعه، وهذا سيكون فوق إحدى عضلات الرأس والعنق وهي تتقلص (تنقبض). . فكيف ذلك؟

* ضع يدك على مقدمة الرأس وحركة الحواجب صعوداً ونزولاً (عضلات مقدمة الرأس).

* ضع أطراف أصابعك على أصداغك ثم افتح وأقفل الفك (عضلات الصدغ).

* ضع أصابعك على زاوية الفك وأطبق أسنانك (العضلات الماضغة).

* ضع يدك على أعلى مؤخرة العنق وحرّك رأسك في جميع الاتجاهات (عضلات العنق ومؤخرة الرأس). أيضاً، فإن وضع نظارات غير مريحة قد يسبب ألماً في مقدمة الرأس لأن العضلات هناك تكون مشدودة دائماً محاولة تقليل عدم الارتياح.

لكن صداع تشنج العضلات ليس السبب الوحيد للآلام التي تبدو

أنها تأتي من هذه العضلات، فالآلام قد تتحوّل إلى أمكنة أخرى.. فعند التهاب شرايين الرقبة تصبح عضلات العنق العليا ملتهبة وحركة الرأس والعنق مؤلمة.. وعند مشاكل الأسنان يتحول الألم من الأسنان إلى عضلات الفك. فالألم المحول أو الرجيع سبب شائع للصداع وسنبحث ذلك في الفصل التالي.

صداع تشوّش الذهن أو التنفس المفرط

هذا الصداع ناشئ في أكثر الأحيان عن القلق حيث يشعر المصاب بالدوار وصداع خفيف. بعض الناس يزداد تنفسهم بينما يمسك البعض الآخر نفسه بتوتر، ويتنفس بشكل سطحي لفترة ثم يعود للتنفس العميق عند الاسترخاء، ينتج عن ذلك إحساس داخل الرأس غالباً ما يفُسّر بالصداع.

ما العمل للوقاية من الصداع:

* إن معرفة الطبيعة غير المؤذية لهذا الصداع تجعلك تعيش معه بسهولة، تتنفس داخل كيس من الورق يغطي فمك بحيث تعيد استنشاق ثاني أكسيد الكربون (لمدة قصيرة) وبحيث يكون الكيس مشدوداً إلى وجهك بإحكام، يعكس العوارض ويزيل الصداع.

* إذا بقيت الأعراض الصداعية تسبب لك مشكلة ننصحك بمراجعة طبيب نفساني يعلمك تمارين التنفس. ولا بأس من الاستعانة ببعض العلاجات الطبيعية كالاسترخاء، التي سيرد ذكرها لاحقاً لأنها سوف تساعد في تخفيف ضغوط الصداع.

صداع معول الثلج

هذا الصداع يسبب ألماً حاداً ومفاجئاً في أجزاء مختلفة من الرأس.. يشعر المصاب به كأن مطرقة حادة، كمعول الثلج، تثقب جلدة رأسه، وبعض الناس يصفونه كوخز الإبرة.. وهذه الآلام قصيرة الأمد، لعدة ثوان فقط، وتحدث منفردة أو كسلسلة من الضربات الإبرية. وبسبب ظهور هذه الآلام عند الذين يعانون من الشقيقة يُظن أنها نوع منها، ولكنها قد تنتج أيضاً عن تشنج العضلات (ألم حاد مفاجئ أو تشنج في الساق كالذي يحدث بعد الركض).. ويحدث هذا الصداع أيضاً عند الإرهاق أو الشعور الزائد بثقل الرأس، ونؤكد للمصابين أن لا خطورة في الأمر مطلقاً.

الصداع الوعائي

أهم أنماط الصداع الوعائي هو صداع الشقيقة (الصداع النصفي) والصداع المجتمع (الصداع العنقودي أو الألم العصبي الشقيقي أو صداع الهستامين) وسنتعرض لهما بتفصيل أكثر في الباب الثاني.

الصداع النفساني

الصداع النفساني الأصل شائع بين المرضى العصابيين المصابين بالقلق والاكتئاب والهستيريا والوهن النفسي، وكذلك بين الذُهانيين المصابين بالعضام والهوس والذهان الهوسي والاكتئابي، وهي أمراض عقلية مزمنة تستلزم علاجاً دائماً أو شبه دائم.

صداع الحمى

معظم الحميات تكون مصحوبة بصداع شديد ناجم عن توسّع الأوعية الدموية المخية والتسمم الدموي الجراثيمي، ولعل أبرز الحميات التي تتميز بحدوث صداع شديد هى الحمى التيفودية والتيفوس والملاريا والدوسنتاريا والانفلونزا والحصبة والجديري والدفتيريا والنكاف (التهاب الغدة النكفية).

الفصل الرابع

الألم المحوَّل أو الرجيع

الصداع بعد إصابة الرأس والألم العصبي

الألم المحوَّل أو الرجيع هو ألم ينشأ في موضع ويُحسُّ به في موضع آخر. حيث يشيع الصداع مع آلام العين، الأذن، الأنف، جيوب الأنف، الأسنان، الفكين، وعضلات الفك.. والألم العصبي الذي يؤثر في الأعصاب داخل الرأس يمكن أن يسبب الصداع وكذلك إصابة الرأس.

العين

* الإصابات والعدوى: فعند أي جرح بسيط أو إثارة تحمرّ العين وتدمع وقد تؤلم كثيراً، وتسبب الصداع، ومن رحمة اللّه بنا أن هذا الألم العارض يحذرنا من أن هناك خطباً ما.. وكذلك التهاب الملتحمة (التهاب حافة الجفون وغشاء مقلة العين)، ودمل الجفن (خراج عند جذر الرموش) قد يسبّبان الصداع.

* قصر النظر عند الصغار والكبار: واستشارة طبيب العيون وتصحيح الرؤية هو الحل لإزالة الصداع في مثل هذه الحالات.

* النظارات الجديدة: غير الملائمة والملائمة أحياناً.. راجع طبيبك.

* الغلوكوما (الماء الأسود): عادة تصيب الكهول والمسنين، ومراجعة الطبيب أمر ضروري لمن تجاوز الأربعين عند الشعور بآلام في العين.

* التهات عصب خلف المقلة: سبب هذا الالتهاب غير معروف فقد ينتج عن إصابة فيروسية أو ردة فعل غير طبيعية لجهاز المناعة، وفي هذه الحالة يلتهب العصب البصري عند مؤخرة العين، فتتراجع حدة الرؤية وتصبح حركات العين مؤلمة.

ما العمل؟

تذكر دائماً أن النظر شيء ثمين جداً، وإن كنت قلقاً على عيونك، فراجع طبيب العيون بسرعة فهو يرشدك إلى المساعدة التي تحتاج إليها.

الأذن

* الجروح أو الالتهاب في الأذن الخارجية قد تسبب ألماً في الأذن.

* التهاب الأذن الوسطى: عند التغير السريع في علو الطائرة، يسبب عدم موازنة الضغط نحس بألم في الأذن وصداع، ولهذا من الجيد للركاب أكل العلك (مضغ اللبان) أو الأكل وإطعام الأطفال بعض الحلوى وخاصة عند الإقلاع والهبوط، لأن ميكانيكية الابتلاع توازن الضغط على جانبي الأذن.. والتهاب الأذن الوسطى شائع عند

الأطفال . . يحدث عندما تنتقل العدوى من اللوزتين عبر قناة استاكيوس إلى الأذن الوسطى فتلتهب، وبنفس الطريقة يحدث التهاب الأذن النزلي الناتج عن التهاب الجيوب فيسبب ألماً في الأذن الوسطى وصداعاً.

* الأذن الداخلية: مهمة الأذن الداخلية السمع والتوازن، فأي اضطراب في باطن الأذن الداخلية بسبب الدوخة أي الشعور بالدوار. بعض الدوار يكون موضعياً أي إن تحريك الرأس يسبب الدوار. خطورة الدوار أنه يجعلك تميل إلى تثبيت عنقك بشدة مما يسبب لك ألماً في مؤخرة العنق، الأمر الذي تحسه كصداع، ويكون الدوار عادةً قصير الأمد، يختفي نهائياً وبسرعة. عندئذ يصف لك الطبيب الأقراص المضادة للدوخة المشتقة من مضادات الهستامين (Antihistamines) المستعمل لمعالجة الحساسية، وتكون الأعراض الجانبية التعب، وردات الفعل البطيئة.

هناك نوع آخر من عدم الاتزان يكون دواراً أكثر منه دوخة . . فالإصغاء أو الوقوف لمدة طويلة في غرفة مزدحمة أو حجرة القطار يسبب هذا النوع من الدوار كما يسببه أيضاً الجوع والتعب. وتناول قرص أو قرصين من أقراص (Dramamine) قبل ركوب القطار يبعد عنك شبح هذا الدوار.

الأنف والتهاب الجيوب

يختلف الأطباء حول ما إذا كان التهاب الجيوب الأنفية المزمن يسبب الصداع؟ ولكن التهاب الجيوب الحديث المنشأ يسبب الصداع بدون شك.

الوقاية والعلاج

* مستنشقات المنتول أو الأوكاليبتوس: أضف المقدار المحدد على الزجاجة إلى الماء الساخن وتنشّق، ومن المفضل وضع منشفة على الرأس لتركيز البخار، فإن ذلك سوف يفيدك في إزالة الإفرازات وتنظيف الأنف وتخفيف الصداع.

* أو يغلى مقدار كوب من الماء ويضاف إليه مقدار ملعقة كبيرة من كربونات الصوديوم، وعندما يفتر يُستعمل استنشاقاً، ويُكرر ذلك ثلاث مرات كل يوم، لمدة خمسة عشر يوماً.. يلاحظ حدوث انزعاج وحرقة في الأنف أثناء فترة العلاج، مع نزول إفرازات أنفية غزيرة، ويمكن استعمال ملح الطعام بدلاً من كربونات الصوديوم.

* مزيلات الاحتقان الأنفي، ومضادات الهستامين، والمضادات الحيوية المناسبة التي يصفها لك الطبيب قد تساهم في تخفيف الصداع، وفي بعض الحالات ينصح الطبيب بإجراء عملية جراحية.

بعض الناس يشكو أحياناً من شعور بالضغط على عظمة الأنف، السبب غير معروف حتى الآن، ولكن قد يكون بسبب تقلص (انقباض) العضلات الصغيرة داخل الأنف، فتحدث ألماً.

الأسنان والفكان، والعضلات الماضغة

يحدث الألم بسبب نخر أو التهاب في السن المصابة، وألم ضرس العقل سبب شائع لهذا النوع من الصداع، وكذلك حدوث خراج حول جذر أحد الأضراس، والتهاب المفصل الصدغي الفكي، والتهاب اللثة، كل ذلك يستدعي مراجعة طبيب الأسنان.

الصداع بعد إصابة الرأس

معظم إصابات الرأس لا تعطب الدماغ ولكنها تثير الكثير من الخوف، وهناك قلق شائع من أن مشاكل عديدة قد تنشأ بعد الإصابة، وهذا ليس صحيحاً.

أما إصابات الرأس التي تؤدي إلى ارتجاج المخ أو الكدم أو التهتك المخي فكثيراً ما يصاحبها صداع شديد. وقد يستمر الصداع الذي يعقب أذى الرأس بعد تعرّضه للإصابة بضعة أشهر أو بضع سنوات، يعاود المريض خلالها من حين لآخر فينغص عليه معيشته، ويؤثر في كفاءته الإنتاجية، ويجلب عليه السأم والكآبة بدرجة تحيل حياته إلى معاناة مستمرة وقلق وتوتر دائمين، وقلما تستجيب هذه العوارض للمعالجات التقليدية، وكثيراً ما تستلزم معالجة نفسية تهدف إلى طمأنة المريض إلى أن تلك الأعراض مآلها الزوال وأنها ستبرأ تلقائياً بمرور الوقت، وبالطبع فإنه لا يمكن الجزم بهذا إلا بعد استقصاء الحالة واستبعاد وجود آفة عضوية بالدماغ تخلفت عن تعرّض الرأس بالإصابة مهما كانت هيِّنة.

صدام الألم العصبي

التهاب الأعصاب، والألم العصبي المسمى بالحلاء النطاقي وما بعده، وألم العصب المثلث التوائم (يبدأ عادة في بقعة من الخد، الشفة أو الجزء السفلي من الوجه ويكون شبيهاً بالألم الذي يحدث عندما يلمس طبيب الأسنان عصباً في ضرس مجوف، ومثيرات الصداع هي المضغ، والاغتسال، والحلاقة، والتكلم وأسبابه غير

معروفة)، والألم العصبي للعصب فوق الحجاجي أو العصب الأذني الصدغي أو العصب القفوي في مؤخر الرأس أو الفرع العيني للعصب الخامس الذي يحمل إحساسات الجبهة والعين والنصف الأمامي من فورة الرأس، كما أن إثارة العصب اللساني البلعومي تسبب الصداع مثل (صداع الآيس كريم».

صداع بزل النخاع

صداع بزل النخاع يرجع إلى انخفاض التوتر داخل الجمجمة عقب بزل النخاع، وهو صداع آزّ في خاصيته، يشتد بالجلوس أو الانتصاب، ويتحسن أو يخف بالاستلقاء وخفض الرأس دون مستوى القدمين.

صداع السعال

يصيب الرجال في مرحلة الكهولة عادةً، ولا يُعرف سببه حتى الآن، ويشعر المريض بأن رأسه يكاد ينفجر بعد تعرضه لنوبة من السعال المتواصل.

صداع عصب التشنّج

كثيراً ما يعتري المصروعين صداع شديد بعد تعرّضهم لنوبات صرعية تشنجية، وقد يرجع ذلك إلى توسّع الأوعية الدموية المخية.

الفصل الخامس

بعض الأسباب الخطيرة والنادرة للصداع

إن أنواع الصداع المذكورة هنا لا تنتمي إلى الحالات العادية، ويتطلب كل نوع منها عناية طبية سريعة ومبكرة.

أورام الدماغ (أورام المخ والمخيخ وجذع الدماغ)

حقيقة الأمر أن نسبة ضئيلة للغاية من بين الشاكين من الصداع يعانون من أورام في الدماغ، ويتميز الصداع في هذه الأحوال بخصائص تيسر تشخيصه عادةً حيث يكون الصداع متزايد الشدة. ويتفاقم ويشتد بالسعال والعطاس والانحناء للأمام وغير ذلك من الأمور التي تزيد التوتر داخل الجمجمة وقد يوقظ المريض من نومه، ويميل للاشتداد في الصباح. كما قد يكون مصحوباً بغثيان وقيء، كذلك يشيع النعاس، والتثاؤب والفواق مع صداع أورام الدماغ، ومن الحكمة استشارة الطبيب واستقصاء الحالة بإجراء الفحوص الطبية والتشخصية مثل التصوير المقطعي للجمجمة بالأشعة المبرمجة (CTO & CAT Scan)، وخاصة عند وجود علامات عصبية تشير إلى خلل وظيفي في الدماغ، أو عندما يقوى الشك في احتمال الإصابة بورم داخل الجمجمة في حالات الصداع المتزايد المصحوب

بقيء وطمس للرؤية، حيث يصبح إجراء مثل هذه الاستقصاءات ضرورة ملحة لا غنى عنها لحسم مشكلة التشخيص، وتقرير العلاج اللازم على وجه السرعة قبل فوات الأوان.

التهاب أغشية الدماغ (Meningitis)

الأغشية الدماغية عبارة عن ثلاث طبقات من الأغشية الواقية التي تغطي الدماغ: طبقة خارجية صلبة للحماية تدعى (الأم الجافية) وطبقة تتألف من أوعية دموية (العنكبوتية) وطبقة رقيقة جداً (الأم الحنون)، ويُسمى التهاب هذه الأغشية (Meningitis).

هذا الداء قد يكون نتيجة للإصابة بالفيروسات أو البكتيريا.. أو عن طريق الدم.

وليست كل حالات هذا الالتهاب خطيرة.. فالأطفال المصابون بالنكاف (أبو كعب) مثلاً، غالباً ما يعانون من التهاب الأغشية الدماغية كجزء من مرضهم، ولكن ينتهي هذا الالتهاب عادة بدون أن يترك أي آثار دائمة، أما الأشخاص المصابون بالتهاب فيروس خفيف في أغشية الدماغ فإنهم يشعرون بأنه ليس أكثر من نوبة شديدة من الإنفلونزا ويتابعون أعمالهم، أما الالتهاب الناتج عن عدوى بكتيرية حيث دارت الجراثيم في الدم ووصلت إلى الدماغ كالإصابة بالمكورة الرئوية الخطيرة (Pneumococcus)، فإنه يتطلب عناية طبية عاجلة وعلاجاً بالمضادات الحيوية في وقت مبكر وسريع مما يكون لذلك من نتائج إيجابية ويشفى المريض، أما عندما تتمزق الأوعية الدموية على سطح الدماغ (عادة بعد إصابة حادة للرأس).. فتقوم كريات الدم الحمراء

المحرّرة بدور المثيرات لأغشية الدماغ، وسببه بالتالي التهاب الأغشية (الكيماوي) الذي يتطلب علاجاً طبياً فورياً.

صداع السَّكتة الدماغية

هناك نوعان من السكتة الدماغية (stroke):

أحدهما: ينجم عن (نزف مخي) يدعى نزف تحت العنكبوتية، ويمكن أن يحدث للأشخاص المصابين بضغط الدم المرتفع حيث تتمدد أحياناً جدران الشرايين المغذية للدماغ وقد تتمزق هذه الأجزاء المتمددة (Aneurysms) محدثةً بذلك النزف.. يتبع ذلك صداع حاد مفاجئ كضربة المطرقة، وهذه الحالة من الطوارئ وتحتاج لدخول المستشفى فوراً.

والآخر: ينشأ عن انسداد أحد الأوعية الدموية المخية، والانسداد عادة يتبع الالتهاب الناتج إما عن العدوى أو عن تسرب الدم إلى السائل المخي الشوكي، وإذا انسد جريان هذا السائل نشأ الضغط الذي قد يسبب الصداع أحياناً.

ويعبر عن هذه الحالة (باستسقاء الرأس)، وتحتاج لتدخل طبي، حيث يمكن معالجة هذه المشكلة بإدخال أنبوب يصل فجوات الدماغ بحاشية الجدار البطني أو بأحد الشرايين التي تدخل القلب.. والغريب في الأمر هو أن هذه المعالجة طرحها مهندس أُصيب ولده باستسقاء الرأس عند الولادة، لذلك صارت تحمل اسم كل من الأب والجراح (صمام سنتر ـ هولتز).

صداع التهاب الشريان الصدغي

مرض نادر يصيب المسنّين في العقدين السادس والسابع من العمر، ويتميز بازدياد سمك الشرايين في الصدغ وتعرجها بالإضافة إلى ألم شديد عند لمسها، ويعاني معظم المرضى من اعتلال المزاج، وقد تعتريهم آلام في الجسم كله نتيجة لإصابتهم بألم العضلات الروماتيزمي مع فقدان الشهية للطعام ونقص الوزن، ومن السهل تشخيص التهاب الشريان الصدغي عن طريق فحص عينة من الشريان المصاب وقياس سرعة ترسيب الدم التي ترتفع بشكل ملحوظ في جميع الحالات، والتشخيص المبكر من الأهمية بمكان تجنباً للمضاعفات الخطيرة التي تحدث عند نسبة عالية من الحالات. وأخطرها العمى، وعادة يختفي الصداع تماماً بعد المعالجة بمركبات الكورتيزون.

صداع أوديما الدماغ

تحدث هذه الحالة النادرة جداً عندما يتضخم الدماغ وتكون عادة مرتبطة ببعض الاضطرابات في الأيض (Metabolism) وقد يكون الكورتيزون أحد الأسباب لكن هذا نادر جداً، غير أن التسمم بالرصاص أو القصدير قد يحدث عند الأطفال ويسبب الصداع الناتج عن أوديما الدماغ.

صداع فرط التوتر غير العادي داخل الجمجمة

في هذه الحالة يكون الضغط المتزايد داخل الرأس هو سبب الصداع، أما الأسباب فغير معروفة، ولكن الشابات البدينات هن الأكثر تعرضاً لهذا النوع من الصداع.

وفي بعض الحالات يبدو أنه متعلق بأخذ حبوب منع الحمل أو الستيرويدات (steroids)، وقد يؤدي هذا النوع إلى العمى إذا ما استمر الضغط عالياً لمدة طويلة. وقد يكون من الضروري للمصاب أن يخفف وزنه أو أن يُقلع عن تناول الحبوب المضرّة، وتصبح المراجعة الطبية ضرورية جداً في هذه الحالة ويجب أن تكون من طبيب الأعصاب أو جراح الأعصاب.

صداع ضغط الدم المرتفع

لكي يتسبب ضغط الدم المرتفع في الصداع يجب أن يكون مرتفعاً إلى حد كبير كاف لجعل الدماغ يتضخم - وهذا نادر جداً، يحدث ذلك عندما يرتفع ضغط الدم بسرعة ويدخل في مرحلة خبيثة، أو خلال الحمل كجزء من التشنج الحملي (Eclampsia)، وكلاهما يعتبر حالة طارئة تستلزم دخول المستشفى فوراً.

وقد يحدث أن يطلع بعض المرضى على ضغط دمهم المرتفع، فيجعلهم قلقين مما يسبب لهم صداع التوتر الذي يُنسب خطأ إلى ضغط الدم المرتفع، ويمكن السيطرة على زيادة ضغط الدم (فرط التوتر) بواسطة العقاقير الخافضة للضغط التي يصفها لك الطبيب.

ما ينبغي معرفته عن ضغط الدم:

يُقاس ضغط الدم بقيمتين: القيمة الانقباضية (Systolic) على القيمة الانبساطية (diastolic)، فالانقباض يشكل الضغط الأعلى، ويمثل القيمة المبينة خلال خفق القلب (انقباض القلب) من ضغ الدم داخل الشريان الأورطي، والانبساطي يشكل القيمة المبيّنة الأدنى

ويمثل مرحلة استرخاء بطيني القلب بين الخفقات.

وتكون القيمة القياسية (١٢٠/ ٨٠) ولكنها تبقى طبيعية (+- ١٠)، وكذلك يعيش كثير من الناس بضغط منخفض (١٠٠/ ٦٠) وبصحة جيدة.

أما التوتر المفرط الخبيث فهو ما يرتبط بضغط دم يتجاوز (٢٠٠/ ١٥٠) ويتميز بتضخم في الدماغ (Oedema).

الفصل السادس

علاج الصداع بدون دواء

١ ـ كيف تتغلب على الصداع بمفردك؟

من رحمة الله بعباده أن جعلهم يحسون بالألم، والألم من أي موضع أتى، ما هو إلا وسيلة يعبّر بها الجسم عن وجود مشكلة ما، والصداع ليس إلا هذا، فهو رسالة موجهة تعني أن هذا الصداع هو النتيجة النهائية لمشكلة دفينة، والتحدي يكمن في اكتشاف هذه المشكلة.

تقييم الحقائق لمعرفة سبب الصداع:

أنت بحاجة لأن تسأل نفسك الأسئلة التالية في ما خص صداعك:

١ ـ منذ متى وأنا مصاب بالصداع؟

٢ ـ متى يأتي الصداع بعد أي تغيير في حياتي؟

٣ ـ هل هناك شيء ما يثير فيّ الصداع؟

٤ ـ هل هناك شيء مميز في الظروف التي يأتي فيها الصداع.. كوقت معين من النهار... أو كيوم معيّن في الأسبوع أو قبل حدث معين؟

٥ ـ ما الذي يجعلني بحال أفضل؟ أو أسوأ؟

٦ ـ أي شيء يمنعني الصداع من عمله؟ أهو شيء أخسره، أم شيء أخافه سراً؟

إن نمطاً معيناً قد ينتج عن هذا الاستجواب الذاتي ويكون لك كالدليل.

٧ ـ تحدث إلى أفراد عائلتك أو شخص يعرفك ويعرف صداعك جيداً حتى يمكنهم إلقاء بعض الضوء على هذه المشكلة.. وخذ ما يقولونه مأخذ الجد.

٨ ـ وبما أن معظم أنواع الصداع تنتج عن الضغوط أكثر من أي شيء آخر، فيجب أن تمعن التفكير في ما إذا كان ذلك هو السبب المهم في صداعك.

دوِّن يومياتك

إذا كنت ما زلت تبحث عن الأسباب.. فدوّن يوميات صداعك لبضعة أسابيع.

١ ـ اذكر الوقت واليوم والمدة لحدوث الصداع.

٢ ـ ما علاقة الصداع بالوجبات.. هل يخف الصداع بالأكل.. أم يأتي بعد تناول طعام أو شراب معين؟

٣ ـ هل تأخذ أي أقراص للصداع.. وإذا كان الجواب نعم.. فاذكر نوعها ودرجة وسرعة فعاليتها، وكم من الوقت يدوم التحسن؟

٤ ـ هل يكون الصداع أسوأ خلال فترات ضاغطة معينة أم بعد

التمارين الجسدية؟

٥ ـ وعلى النساء أن يسجلن فترة الطمث عندهن، وعما إذا كان الصداع له أية علاقة بالدورة الشهرية.

فمن سجل بضعة أسابيع ينشأ نمط معين.. وإذا توصلت إلى قرار فمن الأفضل أن تستشير طبيباً بشأن صداعك.. فهذه اليوميات ستكون ذات فائدة قيمة.

هل يمكنك أن تتعرف على مثيرات الصداع؟

إذا اكتشفت أن شيئاً ما يثير فيك الصداع فغني عن البيان أن تتجنب ما يثيرك بأقوى ما لديك، لكن ذلك قصد إلى الكمال الذي هو في حكم المحال، فالأمهات العاملات مثلاً، يشعرن بأن مسؤوليات التوفيق بين المهنة والعائلة تسبب لهن ضغوطاً لا يمكن تجنّبها وبالتالي يعانين من الصداع.

الضغوط: إذا كنت تظن أن الضغوط تسبب لك الصداع فهناك الكثير من الأشياء التي يمكنك عملها..

٢ ـ جرّب الاسترخاء الذي ذكرناه سابقاً

.. أو مارس رياضة مناسبة كالمشي أو الجري مسافة طويلة.. أو مارس بعض التمارين البدنية في الهواء الطلق.. أو ركوب الدراجة.. أو أي لعبة رياضية تحبها.. وسوف تخلصك من الصداع بإذن الله..

٣ ـ عالج الصداع بلمسة من يدك:

يقول د.هوارد كيرلاند وهو من الأطباء المتخصصين لعلاج الصداع في أميركا: إن على الفرد أن يلجأ لاستخدام إبهاميه إذا ما أحس بآلام الصداع ويقوم باتباع طريقة الضغط بالإبر (Acupressure)، ولكن بدون استخدام إبر. إن الضغط باستخدام حافة ظفر الإبهام غير الحادة على بعض النقاط العصبية الخاصة يساعد على تخفيف حدة الآلام التي يشكو منها الفرد. إن معظم أنواع الصداع وأكثرها شيوعاً تستجيب للضغط على نقطتين رئيسيتين على الرأس، ونقطتين أخريين على الكفين تعدان ثانويتين أو مساعدتين للنقطتين الأوليين.

إن النقطة الرئيسية الأولى تقع بالقرب من العين. اتجه إلى تلك النقطة التي تقع في منتصف الطريق بين الركن الخارجي للعين والنهاية الخارجية للحاجب، في هذه النقطة المعينة يشعر الفرد بأن إصبعه يقع على حافة عظمية وهي الضلع الخارجي لتجويف العين، بعد ذلك تحرك إلى الخلف مسافة تساوي عرض إصبع واحد في اتجاه الأذن، وبذا تشعر بأنك تلمس بإصبعك انخسافاً صغيراً في عظام الوجه، وهذه النقطة هي النقطة الرئيسية الأولى.

أما النقطة الرئيسية الثانية فتقع عند قاعدة الجمجمة، ابحث عن البروز العظمي الذي يقع خلف الأذن والذي يُطلق عليه اسم (العظمية اللحمية) (bone mastoid) ثم ابحث عن أخدود عضلي كبير يوجد في منتصف خلف العنق، وبين هاتين النقطتين يوجد على كل جانب من جانبي العنق أخدود أصغر حجماً يقع بين عضلتين. اجعل إصبعك يسير عبر هذا الأخدود إلى أعلى حتى يصل إلى قاعدة الجمجمة ثم

اضغط بقوة إلى الداخل وإلى أعلى خلف العظام الموجودة في هذه النقطة الرئيسية الثانية.

والآن لنبحث عن النقطة المساعدة الأولى، ضع يدك منبسطة بحيث تفرد الثنية الجلدية الغشائية عند قاعدة الإبهام. إن النقطة هي ذلك المثلث من البشرة الواقع بين الإبهام والسبَّابة على ظهر الكف، وهو يقارب هذه العظمة التي تمتد من قاعدة إصبع السبابة وإلى مفصل الرسغ، وتقع هذه النقطة على جانب هذه العظمة المواجه للإبهام ولكنها أقرب إلى إصبع السبَّابة. إنك ستصل أعلى هذه النقطة، إذا ما ضغطت بكل قوتك في هذا الموضع، ولتعلم أن الضغط في هذه المنطقة قد يسبب بعض الألم تماماً كما لو تلقيت صدمة عنيفة على عظمة كوعك.

أما النقطة المساعدة الثانية فتقع على مفصل الرسغ. أفرد إبهامك واجعله يتجه إلى الخلف كأكثر ما يمكنه ذلك، في هذه الحالة تلاحظ بروز اثنين من الأوتار العضلية الطويلة، وعند منطقة انتهاء هذين الوترين عند الرسغ، يوجد تجويف صغير، وفوق هذا التجويف مباشرة يوجد بروز عظمي صغير لمسافة عرض إصبعين اثنين.

ولتخفيف حدة ما يعاني منه الفرد من صداع عليه أن يبدأ أولاً بالضغط على كل من النقطتين الإضافيتين ضغطاً شديداً حتى يشعر بالألم، وعليه أن يضغط على كل نقطة مدة (١٥ ـ ٢٠) ثانية، إما باستخدام ضغط مستمر ثابت أو بالضغط ثم التوقف عن الضغط مرات ومرات خلال هذه الفترة، بعد ذلك يمكن للفرد أن يتجه إلى النقطتين الرئيستين ليضغط على كل زوج منهما في آن واحد وبنفس الطريقة السابقة.

*** ونذهب معاً إلى فرنسا[١] لنرى ماذا يقولون عن علاج الصداع بالضغط:**

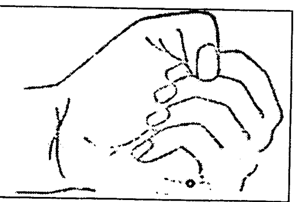
ربما يكون الصداع هو أكثر الآلام انتشاراً، وأسبابه كثيرة جداً. والفحص الطبي الدقيق يجب أن يتم. ولكن يمكن إزاحة آلام الصداع من ثلاث نقاط تعتمد على نوعية الصداع ومكانه.. فهناك صداع في مقدمة الرأس، أو في جانب الصدغين، وهناك صداع في مؤخرة الرأس في مكان الاتصال مع الرقبة.. وهناك صداع الجمجمة نفسها، ويصعب تحديد مكانه فهو يشمل الرأس كله..

بالنسبة للنوع الأول الموجود في مقدمة الرأس أو الصدغ سواء كان في جانب واحد أو في الجانبين، فإن النقطة المؤثرة موجودة في رسغ اليد، في نفس المكان الذي يشعر فيه الإنسان بالنبض ولكن أعلى قليلاً في اتجاه المرفق. ولكي تحددها بدقة في الرسغ الأيمن على سبيل المثال، افتح يدك اليمنى بحيث تكون الكف إلى أعلى والإصبع الأكبر للخارج، أدخل إصبعك الأكبر في اليد اليمنى مع إصبعك الأكبر في في اليد اليسرى، وضع بقية أصابعك اليسرى خلف ظهر اليد اليمنى، وسوف يقع إصبعك السبابة إذا كان في خط مستقيم على النقطة الحساسة، وبعد أن تحدّد النقطة تبدأ في

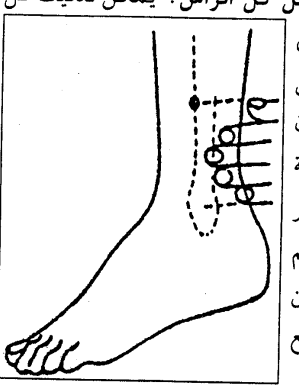
(١) مبتكر هذه الطريقة هو الدكتور «روجر دالت» وهو متخصص في طب الأعصاب بمستشفى بياغون في باريس ولقد جرّب طريقة «روجر دالت» مئات الآلاف من الناس وأخذ كل واحد منهم يصفها لصديقه حتى نالت شُهرة واسعة في جميع أوساط البشر.

الضغط، فإن كان الصداع في مقدمة الرأس فعليك أن تجري التدليك في الرسغ الآخر، بمعنى أنه إن كان الصداع موجوداً في الجانب الأيسر فعليك أن تجري التدليك في الجانب الأيمن، والعكس.

* **بالنسبة للصداع في مؤخرة الرأس:** فإن النقطة المؤثرة موجودة في الإصبع الأصغر في جانب اليد، اطو يدك نصف طية، استعمل الإبهام في الضغط على العظمة المشطية الخامسة فوق ظهر اليد وسوف تشعر بقليل من الألم عندما تضغط عليها، وهي النقطة التي يجب أن تدلكها.. وبالطبع سوف تدلّك اليد اليمنى إذا كان الألم في الجانب الأيسر، والعكس صحيح.



* **بالنسبة للصداع الذي يشمل كل الرأس:** يمكن تدليك كل النقط السابقة بالإضافة إلى نقطة أخرى وهي موجودة في الجانب الخارجي من الساق، ولكي تجدها بدقة حاول أن تكتشفها بواسطة الإصبع الأكبر وبقية الأصابع بعد أن تضع إصبعك الأصغر على بروز الكعب، وراقب الرسم الموضح أمامك. اضغط على هاتين النقطتين بيدك في وقت واحد مع تقاطع اليدين.



ومن جهتنا نقول لك: أمامك الآن طريقتان لعلاج الصداع بالضغط، استخدم منهما ما يروقك، ولا مانع مطلقاً من تجربة مثل هذا النوع من العلاج، فهو إن لم يكن يفيد فلن يضر، وبشكل عام، فهذا العلاج، كما يقول عنه صاحبه، فعال جداً بالنسبة للصداع ما عدا الصداع الناتج عن أورام المخ أو الحالات الخطرة.

٤ ـ علاج الصداع باستخدام الماء كعلاج طبيعي[1]:

يقول «جيل ليسار»، المتخصص في معالجة الأمراض الجسدية والنفسية، إنه عالج بواسطة الطب الصيني والاستحمام العديد من هذه الحالات، وخلص إلى طريقتين لا ثالث لهما: المعالجة بالاستحمام والمعالجة بالماء، وكلتا الطريقتين تعيد إلى الجسم توازنه وإلى النفس صفاءها المفقود.

ولما كان الصداع ناتجاً عادةً عن قصور في الدورة الدموية بالمخ، فإنه يزول حالاً بعمل حمام تصاعد للقدمين، أو حمام نصفي أو صب الماء البارد فوق الجزء الأعلى من الجسم.

---

(١) نصيحة بسيطة نسديها للذين يعانون من الصداع: عليهم أن يشربوا كمية أكبر من السوائل لا تقل عن لترين في اليوم، حتى لو لم يتناولوا أي أدوية، فإن هذه الطريقة البسيطة ستزيل الانتفاخات تحت العينين، ومع مضي الوقت يصبح كل شيء على ما يرام.
* تحذير: إن تناول الملح بإفراط في الأيام الحارة، مع عدم شرب كمية كافية من الماء يؤدي إلى نقص الماء في الجسم وإعادة توزيع السائل فيه وتكثف الدم، ويقلل من إنتاجية السائل المخي الشوكي، وبالتالي إلى انخفاض شديد للضغط داخل الجمجمة، مع العلم أن الجسم يحتاج دائماً إلى كمية كافية من السائل، ومن ثم فإن نقصه الكبير قد لا يسبّب فقط آلاماً شديدة (صداعاً)، بل حتى إنه قد تنجم عنه عواقب وخيمة أيضاً.

الحمّام النصفي البارد:

وفيه يُملأ البانيو إلى ما يقرب من النصف، ويجلس المستحم فيه تدريجاً وعلى مهل، ثم يدلك بيديه فخذيه وساقيه، ويغرف الماء ويصبه فوق كتفيه نحو الظهر ثم يدلّك صدره وبطنه، وعليه أن يظل في حركة مستمرة ودون توقف وهو داخل الماء. وبعد الانتهاء يخرج من الماء ويزيل ما علق منه فوق جسمه براحة اليد ثم يرتدي ملابسه بسرعة، ويعمد إلى تدفئة جسمه في الفراش أو بواسطة المشي أو القيام بحركات رياضية. والحمام النصفي البارد من أنجح الوسائل لتقوية الأجسام الضعيفة وترويض الجسم على تقبل قسوة الطبيعة والقدرة على مقاومة عواملها، وجعل الإنسان قادراً على التكيف مع التحولات الحرارية وتنشيط الدورة الدموية.

هذا النوع من الاستحمام يُمارس عادة (٢ ـ ٣) مرات في الأسبوع شريطة أن يقوم المستحم مباشرة بعد استحمامه، بحركات رياضية معينة تساعد على إعادة تنظيم الدورة الدموية.

الدلق (صب الماء البارد فوق الجزء الأعلى من الجسم):

يُستعمل «للدلق» إبريق كبير أو فرشة أو صنبور (حنفية) أو خرطوم من الكاوتشوك أو النايلون توصل بصنبور ماء، ويستعمل «للدلق» الماء البارد، ويُدلق على المكان المراد معالجته بتأنٍّ وبيد ثابتة، وبدون إحداث ضغط على الجلد من الماء المدلوق.

ويباشر الدلق دائماً عند الجزء الأبعد عن القلب لصيانته من الصدمة (shock)، فعند الدلق فوق الأطراف مثلاً يُباشر به من عند

الأصابع ثم يصعد به نحو الأعلى حتى بلوغ الحد المطلوب، وهكذا. ويحذر الدكتور «كنيب» اختصاصي العلاج بالماء، من عواقب صدم المرضى بحمامات باردة تتم عن طريق «الدش» وينصح هؤلاء المرضى بأن يوصلوا الماء إلى أطراف الجسم والمناطق البعيدة عن القلب أولاً ثم رويداً رويداً حتى تغمر المياه الجسم كله بهدوء.

ويتفق الدكتور «سلمانوف» مع الدكتور «كنيب» في القول بوجوب تهيئة الجسم وإعداده قبل الاستحمام بحيث تكون حرارته عادية ليتمكن من مواجهة المياه الباردة، وإلا فمن الأفضل تأجيل الحمام. ويضيف «سلمانوف» إن على المريض مضاعفة تنفسه خلال الحمام والعمل على إبقاء عضلاته مسترخية قدر المستطاع لأن التشنّج وتوتر الأعصاب لا يواتيهما تدفق المياه على الجسم. وأفضل الأوقات لمثل هذه الحمامات هي قبل الطعام أو بعده بساعتين على أن يكون المريض فيها هادئاً ومسترخياً بدرجة مقبولة.

ومن النادر استعمال الدلق فوق الجسم كله إلا عند الأصحاء الأقوياء الذين روّضوا أجسامهم على تحمّله، أو بعد الانتهاء من حمام كلي ساخن لإعادة النشاط إلى الأعصاب. والدلق بصورة صحيحة ليس بالأمر السهل بل يتطلب هدوءاً وخبرة، ويجب أن يستمر الدلق في مكان واحد إلى أن يظهر في الجلد تحته دلائل الاحمرار وعندئذ فقط يرفع الدلق إلى المكان الأعلى، وهكذا إلى أن يظهر الاحمرار على الجلد المعالج كله، والدلق أقوى وأطول تأثيراً من المسح أو الحمامات الباردة لأن الماء فيه يتجدد باستمرار ولا يفقد شيئاً من برودته، وبعد الانتهاء من الدلق تُجفف الأجزاء المعرّضة للهواء فقط

كاليدين والرقبة، وفيما عداها يُمسح الماء براحة اليد فقط، وتُرتدى الملابس ليُدفأ الجسم بعد ذلك بالمشي أو بالحركات الرياضية أو باللجوء إلى الفراش. ولا تنس كما يقول «أبقراط» أن عملية انصباب الماء البارد على الجسم تهدئ انتفاخ العروق والتهاب المفاصل، كما تخفف من حدة الآلام والتمزق العضلي، وتساعد على إزالة الألم. ولكن تفضيل الدلق على استعمال السوائل الأخرى (مثل الطريقة السابقة) من طرق استعمال البارد ليس منوطاً بأمراض معينة بقدر ما هو منوط بشخصية المريض وملاءمة إحدى الطرق له، ولا شك في أن انتقاء الطريقة الملائمة والأفضل لكل شخص يتطلب خبرة وتقديراً للنتائج يُكتسبان بالتجارب والمران وتفهم الموضوع.

طريقة الدلق فوق أعلى الجسم:

يُبدأ بالدلق فوق العضدين، حيث يقف المريض وجسمه الأعلى عارٍ خلف حاجز من الخشب، وينحني فوقه مستنداً بكلتا يديه فوق لوح من الخشب. يبدأ بصب الماء فوق أصابع اليد ثم يصعد به تدريجاً حتى الكتف حيث يُدار به عدة مرات حول الكتف ثم ينزل به على الجانب الآخر إلى أسفل، إلى أن يُشاهد الاحمرار فوق الجلد فينتقل بالصبّ إلى الذراع الآخر وبنفس الطريقة حتى احمرار الجلد، ثم تكرر العملية على الطرفين لمدة أقصر من الأولى، ثم يرفع المريض ذقنه ويصب فوق الصدر بحركة لولبية ثم ينتقل من فوق المنكب إلى الخلف ويصب فوق الكتف وأعلى الظهر في الجانبين، وينتهي صب الماء بالنزول فوق الساعد حتى أصابع اليد.

*** الحمام الخردلي[1] التصاعدي للقدمين:**

يستعمل مسحوق الخردل كإضافة للحمامات القدمية فقط، وتُعمل الحمامات القدمية الخردلية لمعالجة احتقان في الرأس أو الصدر والصداع والدوار (الدوخة).. وغيرها.

ولعمله يوضع مقدار ثلاث حفنات من مسحوق الخردل في الحوض المخصص لحمام القدمين، ثم يُضاف إليه مقدار ثلاثة ليترات (٣) من الماء الساخن ويحرك المزيج بمغرفة من الخشب إلى أن يتصاعد بخار الخردل المهيّج للأنف، وتزداد بعدها كمية الماء الساخن إلى الحد اللازم، ويُستعمل حالاً لعمل الحمّام للقدمين، ومدة الحمّام لا تزيد عن عشر دقائق، ومفعول الخردل المطلوب هو تهيج الجلد فقط على أن لا يصل إلى درجة لحرق وتكوين الفقاقيع. فإذا شعر المريض في الحمام الخردلي بحريق شديد في

---

(١) يستفيد الكثيرون من حمام القدمين بالماء الساخن، غير أنه ينبغي تجنّب سخونة الماء، حتى لا يؤدي ذلك إلى اشتداد الألم، وهكذا تتحسن حالة بعض الناس بعد وضع كيس الماء الساخن على البطن، كما تساعد البعض الآخر لزقات الخردل التي توضع على مؤخرة الرأس أو مؤخرة العنق أو بين اللوحين أو بطن الساقين (لا توضع بالطبع على الأمكنة المذكورة كلها في آن واحد)، وفي حالات كثيرة تساعد لزقات الخردل في تخفيض وتعديل ضغط الدم أيضاً. وإذا شعر المرء بأوجاع الرأس في الشارع (حيث الألم بالجبهة وما فوق الحاجبين في الأيام الباردة) فيجب تغطية الرأس على الفور بالمنديل أو الشال أو غطاء آخر (طاقية الشتاء)، إذ إن شدة البرودة تؤدي إلى نشوء أوجاع شديدة ومستمرة بالرأس، ويستطيع أي إنسان أن يستعمل هذه الطرق حال الضرورة. ولكن إذا ظهرت أوجاع الرأس للمرة الأولى، أو استمرت هذه الأوجاع طويلاً، بل وأكثر من ذلك، كانت تميل إلى الاشتداد، فيجب أن يتوجه المريض فوراً إلى الطبيب، ولا سيما عندما ترافق أوجاع الرأس ارتفاع درجة الحرارة والشعور بالغثيان والتقيؤ والآلام من أمكنة الجسم الأخرى، وفي هذه الحالات يُمنع المريض من تناول الأدوية ومن استعمال الطرق الأخرى دون استشارة الطبيب منعاً باتاً، إذ إن بعض الأدوية قد تؤدي دوراً سلبياً وقد تزيد حالة المريض سوءاً.

الجلد يرفع قدميه حالاً من الحمام ويغسل جلد القدمين بالماء الساخن لإزالة الخردل عنه.

٥ ـ علاج الصداع بالأعشاب والنباتات الطبية:

إن أصل هذا العلاج يعود إلى آلاف السنين، ويمتد إلى العديد من الحضارات المختلفة، ولذا فإن استعماله هو الأكثر انتشاراً من أي علاج طبيعي في العالم. والدليل على قدم هذا العلاج يأتي من «بردية ايبرس» أقدم مخطوط طبي في العالم منذ ما يقرب من (٣٥٠٠ قبل الميلاد)، وهي شاهد أصيل على تقدم المصريين القدماء في فن الطب وطب الأعشاب، إذ تحتوي على أكثر من (٨٠٠) وصفة لشتى الأمراض والعناية بالصحة، وتذكر ما يزيد على سبعمئة دواء من الأعشاب. وتدل بعض المحفوظات من أوراق البردي وقبور الفراعنة على أن الكهنة، في ذلك الوقت، كانت عندهم معلومات كثيرة عن أسرار الأعشاب والتداوي بها حتى إن البعض من هذه الأعشاب الشافية وُجد بين ما احتوته قبور الفراعنة من تحف وآثار.

وهنالك ما يثبت أن قدماء الهنود قد مارسوا هذه المهنة أيضاً، وحذقوا بها، ومنهم ساسروتا (Susruta)، وكذلك الصينيون، يدل على ذلك «كتاب الأعشاب الصيني الكبير» الذي يعود تاريخه إلى (٢٥٠٠ قبل الميلاد)، ويتضمن ٣٦٥ عشبة.

ثم جاء بعد ذلك قدماء حكماء اليونان ووضعوا المؤلفات عن التداوي بالأعشاب في القرنين الرابع والخامس قبل الميلاد، وأشهرهم في هذا المضمار «أبقراط»، و«ديسقوريدس»، و«جالينوس» وغيرهم.

وظلت مؤلفات هؤلاء عن التداوي بالأعشاب المصدر الأساسي لهذا العلم حتى جاء بعدهم من الأطباء العرب من أخذ العلم عنهم وزاد عليه وتوّسع فيه بتجارب جديدة وفي مقدمتهم «ابن سينا» و«الرازي» «وابن البيطار» وغيرهم.

وفي القرن الثاني عشر احتكر الرهبان في أوروبا مهنة التداوي بالأعشاب وزراعتها، وأشهرهم الراهبة «هيلديكارد»، ومؤلفها الذي سمته الفيزياء «physia» وهو كتاب مشهور، ويشرح كتاب «جيرارو» للأعشاب، المطبوع في بريطانيا (سنة ١٦٣٦) الاستعمال الطبي لحوالى ٣٨٠٠ عُشبة طبية.

إن الدعوة إلى استخدام الأعشاب والنباتات الطبية في العلاج ليست دعوة إلى الخلف، وإنما هي دعوة إلى الأمام، إلى استعمال الماء والهواء والدواء النقي الطاهر الذي خلقه الله تبارك وتعالى دون آثار جانبية، والغرض منها كشف ما تحتويه الطبيعة، وما سخّره الله لنا فيها من الخير، والله سبحانه وتعالى هو خالق الأبدان وهو أعلم بما يُصلحها حتى نستعيد قوتنا ومناعتنا وصفاء نفوسنا.

*** علاج الصداع الذي وصفه النبي(ص):**

* روى البيهقي عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي(ص) كان إذا نزل عليه الوحي صُدع فيغلف رأسه بالحناء.

* وروى ابن ماجه في سننه، حديثاً في صحته نظر هو «أن النبي(ص) كان إذا صُدِع غلّف رأسه بالحنّاء، ويقول: إنه نافع بإذن الله من الصداع».

*** علاج الصداع الناتج عن حرارة الشمس:**

يستلقي المريض على ظهره، ويغمض عينيه، ويوضع فوق جبينه وصدغيه وكامل رأسه قطعة قماش مبتلة بالخل، ويفضل أن تكون من الصوف، وبعد ساعة من الزمن تقريباً يشعر بتحسن حالته.

*** علاج الصداع العادي:**

١ ـ تُمزج كمية كافية من الخل مع ضعف حجمها من الماء، تُبلل قطعة من القماش بالمزيج، وتوضع فوق الجبين والصدغين لعدة دقائق، ثم تبدل بأخرى عدة مرات حتى تتحسن الحالة، ويمكن وضع هذه الكمادة أسفل الرأس من الخلف (نقرة الرأس) إذا كان الألم منتشراً إليها.

٢ ـ يُقشر الخيار ويوضع القشر فوراً من الناحية الداخلية فوق الجبهة والصدغين، ويمكن أن يثبت بضمادة لبعض الوقت، ويُفضل أن يغير عدة مرات حتى يتم الشفاء وتزول الآلام.

٣ ـ إذا كان الصداع من النوع الصدغي خاصة، تؤخذ ليمونة وتشطر نصفين، أو تقطع عدة شرائح وتوضع فوق الجبهة والصدغين، أو تُبلل قطعة قماش بعصير الليمون الحمضي، وتوضع فوق الجبهة والصدغين بشكل ضمادة، ويمكن لف الرأس كاملاً فوق الضمادة أو شرائح الليمون، وبعدها يستريح الإنسان في السرير لمدة تتراوح بين (٣٠ ـ ٦٠) دقيقة فتتحسن الحالة وتزول الآلام.

٤ ـ تؤخذ كمية كافية من أوراق النعناع، وتُدَق وتوضع على قطعة من الشاش، ويُلف بها الرأس بحيث يلامس النعناع الجبهة مباشرة، ويستلقي المريض.

٥ ـ زعتر بري (غام): تعمل هذه الوصفة على تخفيف صداع الرأس الناتج عن الإصابة بالبرد. تأخذ ٢ ـ ٣ فروع صغيرة من الزعتر البري وتُغمر في كوب من الماء الساخن، ثم تُغطى وتُترك لتُنقع لمدة (١٠) دقائق، ويُشرب في الحال.

*** الصداع النفسي والعصبي:**

وهو يصيب منتصف وجانبي الرأس، أفضل الطرق لمعالجته هي استعمال الفيرونيكا. تُملأ ملعقة كبيرة لحافتها بأزهار الفيرونيكا ثم تُغمر في كوب من الماء الساخن، تُغطى وتُترك لتُنقع لمدة (١٠) دقائق ثم يُصفى ويُشرب.

*** علاج الصداع اليومي**

يُنصح الذين يشكون من الصداع اليومي بتناول كمية قليلة من حبة البركة السوداء (الشونيز) مع طعام الإفطار كل يوم حيث يمكن إضافتها إلى مجموعة كبيرة من المأكولات.

*** علاج الصداع المسائي:**

تُغلى كمية كافية من الماء وتُضاف لها ملعقتان من زهر البابونج اليابس لكل لتر من الماء ويُغلى لمدة خمس دقائق ثم توضع القدمان في المغلي وهو ساخن لمدة (٢٠ ـ ٣٠ دقيقة)، ثم تُجفف القدمان، وتُلبس جوارب صوفية أو جوارب سميكة طوال الليل، فيزول الصداع نهائياً إذا لم يكن ناتجاً عن أمراض عضوية معينة.

*** علاج الصداع عامة:**

* يوضع مزيج من خل التفاح والماء (بنسب متساوية) في وعاء على النار إلى أن يغلي وينتشر بخاره في الهواء. ثم ينكب المريض بوجهه فوق الوعاء ويستنشق البخار المتصاعد منه لمدة كافية، فإن آلام الصداع تختفي أو تخف حِدّتها بالتدريج حتى تزول كلية ويشعر المريض بالارتياح.

(ويُصنع خل التفاح بتقطيع ثمار التفاح دون نزع البذور ثم توضع في إناء وتُترك عدة أيام حتى يتم التخمر، ثم يُصفّى ويُستخدم الخل بعد ذلك في المعالجة).

* تؤخذ عدة ثمرات من ثمار البيلسان الطازجة وتعصر ويُشرب من العصير كمية تناسب سن الإنسان ووزنه، والكمية المستعملة عادة تتراوح ما بين نصف كوب إلى كوب تقريباً.

* بابونج: يُشرب مغلي البابونج بنسبة ملعقة كبيرة لفنجان ماء.

* ريحان: يُشرب مغلي الريحان بنسبة ملعقة كبيرة لفنجان ماء.

* مريمية: يُشرب مغلي المريمية بنسبة ملعقة كبيرة لفنجان ماء. يُترك لمدة (٥) دقائق ثم يُصفى ويُشرب.

* نعناع: يُشرب مغلي النعناع، بنسبة قبضة من الورق لفنجان ماء، كذلك تعمل عجينة من أوراق النعناع الطازجة، بعد هرسها مع قليل من الماء، وتوضع هذه العجينة على الجبهة.

* **حشيشة الملاك**: تؤخذ ١٠ غرامات من جذور حشيشة الملاك

المفرومة الناعمة والجافة، ثم تُغمر في كوب من الماء البارد، توضع على النار حتى الغليان، ثم تُرفع من على النار وتُترك لتُنقع لمدة (٥ ـ ١٠) دقائق ثم تصفى وتُشرب.

* **نقل الماء (أطريغل الماء)**: تؤخذ ملعقة شاي من نقل الماء في كوب ماء ساخن بدرجة الغليان، تُترك لتُنقع، والكوب مُغطى لمدة ٥ دقائق ثم تُصفى وتُشرب.

* وصفات حشيشة الملاك والريحان، ونَقل الماء تستخدم بفاعلية جيدة لمعالجة صداع الرأس الناتج عن سوء الهضم.

* لعلاج الصداع يؤخذ طحين الحبة السوداء، ونصفه من القرنفل الناعم والنصف الآخر من اليانسون، ويُخلط ذلك معاً، وتؤخذ منه عند الصداع ملعقة على لبن زبادي وتؤكل على بركة الله مع دهن مكان الصداع بدلكه بزيت حبة البركة.

* يُدهن بقليل من عصير الثوم مكان الصداع فيزيل الألم مع تناول فص ثوم مقطع بقليل من الماء، ثم يُغسل الرأس فيزول ألم الصداع بإذن الله.

* ولعلاج الصداع أيضاً: يُغلى مبشور البصل مع قرنفل مطحون ومعجون بزيت الزيتون، يترك حتى يبرد ثم يُصفى ويؤخذ الزيت ويدلك به مكان الصداع مع شرب ملعقة منه قبل النوم، فيزول الصداع، وهذا العلاج مقوٍّ للأعصاب بإذن الله تعالى.

*** علاج الصداع المترافق بالدوار ويفيد في علاج ألم عصب الوجه أيضاً:**

يحضر مستحلب الأزهار الصفراء لنبات زهرة الربيع بنسبة

ملعقتين صغيرتين من الزهر لكل كوب من الماء بدرجة الغليان، ويُترك ليتخمر عدة دقائق ثم يُصفى ويُشرب منه (٣ ـ ٤) فناجين كل يوم حسب الحاجة.

*** علاج الصداع الناتج عن الجوع:**

يحدث الجوع نقصاً في نسبة السكر عند الإنسان مما يؤدي إلى حدوث صداع وقد يكون عنيفاً أحياناً، وفي مثل هذه الحالة ينصح بتناول كمية من السكر، أو المربيات أو الفواكه السكرية وما شابه ذلك عند الشعور ببدء الصداع.

*** ومن فوائد وخواص القرآن في شفاء وعلاج الأبدان نذكر ما يلي:**

* يضع يده على رأسه ويقرأ قول الله تعالى: ﴿**لو أنزلنا هذا القرآن على جبل لرأيته خاشعاً متصدعاً من خشية الله**﴾ إلى قوله تعالى: ﴿**وهو العزيز الحكيم**﴾ يزول وجع رأسه... أو قل: «بسم الله الشافي: اسكن أيها الوجع بحق من قال للسماوات والأرض ائتيا طوعاً أو كرهاً قالتا أتينا طائعين لله رب العالمين ـ ثلاث مرات».

* من قرأ سورة التكاثر بعد العصر لمن به الصداع أو الشقيقة نفعه ذلك بإذن الله.

* أو يقول: «يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث» ٧ مرات (قال الحاكم هذا حديث صحيح الاسناد).

* اشتكى رجل إلى جعفر الصادق من الصداع فقال: ضع يدك على الموضع الذي صدعك واقرأ عليه آية الكرسي وفاتحة الكتاب وقل الله أكبر (ثلاثاً) لا إله إلا الله والله أكبر. الله أجل وأكبر مما

أخاف وأحذر. أعوذ بالله من كل عرق نعار وأعوذ بالله من شر حر النار ٧ مرات.

* أو يقول: «لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، لم يدعُ بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجاب له».

* يضع الشخص يده على رأس المريض ويقول: باسم الله خير الأسماء باسم الله رب الأرض والسماء باسم الذي اسمه بركة وشفاء. باسم الذي بيده الشفاء باسم الذي لا يضر مع اسمه سم ولا داء، باسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء. ويكرر ذلك ثلاث أو تسع مرات. وينبغي أن يقرأ على نفسه الفاتحة والإخلاص والمعوذتين، يبرأ بإذن الله تعالى.

الفصل السابع

علاج الصداع بالعقاقير الطبية

أولاً: متى تذهب إلى الطبيب؟

ـ عندما ينشأ نوع جديد من الصداع أو نمط جديد من آلام الرأس أو عندما يكون هناك شيء غير عادي في الألم.

ـ عندما يبدأ الصداع فجأة، خاصة إذا كان مصحوباً بتشنج في العنق، تقيؤ أو طفرة ما.

ـ عندما يكون الصداع مرتبطاً بتشنج العنق والحُمّى.

ـ عندما يكون الألم حاداً جداً لا يمكن علاجه بالمسكّن العادي.

ـ عندما يصبح الصداع متوتراً بشكل متزايد أو عندما يؤثر توتر الصداع في العمل أو الحياة الاجتماعية، أو اهتمامات وقت الراحة.

إذا زادت نوبات الصداع في الشدة والمدة.

ـ إذا رافقت الصداع اضطرابات أخرى مثل:

١ ـ تأثر النظر أو التوازن.

٢ ـ الشعور بالوهن أو الإغماء خلال النوبات.

٣ ـ فقدان الشهية وانخفاض الوزن.

٤ ـ نشوء ضعف أو تخدّر في جانب من جسمك أو وجهك.

٥ ـ تأثر الكلام، الذاكرة أو الرؤية.

ـ إذا كان الصداع يجعلك مكتئباً.

ـ عند نشوء الصداع فور البدء بعلاج جديد.

ـ عندما يقلقك الصداع أو يقلق أفراد عائلتك.

ماذا تتوقع من الطبيب؟

١ ـ التاريخ الطبي للحالة المرضية.

٢ ـ المعاينة الطبية.

٣ ـ الاستقصاء ويشمل التالي: فحوص الدم ـ تصوير طبقي محتسب CTOR CAT Scan تصوّر شعاعي للشرايين ـ مجموعة من صور الأشعة للرأس، وهذا أمر غير طبيعي إذا كان للصداع سبب خطير كامن ـ بزل النخاع إذا كان هناك احتمال لوجود التهاب في أغشية الدماغ أو نزف في الأوعية الدموية، وتؤخذ عينة من السائل المخي الشوكي وتُحلل بحثاً عن وجود الدم، البكتيريا أو مكونات أخرى من السكر والبروتين ـ الاستئصال الشرياني إذا كان التهاب شرايين الجمجمة محتملاً، فتؤخذ عينة صغيرة من أحد الشرايين السطحية عند مقدمة الرأس أو جلدة الرأس لتُرى تحت المجهر.

ثانياً: العقاقير الطبية لمعالجة الصداع في متناول يدك:

وهي مسكنات الألم، وتعمل هذه المسكنات على التقليل من حدة الألم. . فإذا قررت (مستغنياً عن العلاجات المكملة (الطبيعية): الاسترخاء ـ الأعشاب الإبر. . وغيرها) فليكن ذلك في بداية سير الصداع، وهناك سببان لذلك.

الأول: هو أنه إذا انتظرت طويلاً، معتقداً أن الصداع سيزول من تلقاء نفسه، فقد يتطور الصداع إلى درجة من الشدة حيث لا مجال لتأثير مسكنات الألم.

السبب الثاني: هو التقيؤ الذي قد يوقف عملية امتصاص الأقراص وبذلك يصبح الدواء عديم أو قليل الفعالية، ومسكنات الألم لا تشفي من الصداع بل تخفف الألم لمدة ثلاث أو أربع ساعات ليس إلا.

فإن عجزت عن مقاومة حدوث الصداع، يمكنك على الأقل أن تفعل ما بوسعك لتحول دون تطوره إلى الأسوأ. هذا يعني أن تحمل مسكن الألم معك، ولكن أي مسكن؟ فمن حيث تأثيرها على الألم فالخيار محصور في الأسبرين والباراسيتامول، والكوديين إما على حدة أو مركبة ومع الكافيين أيضاً.

الأدوية المتوافرة للجميع:

الأسبرين: له خصائص مضادة للالتهاب وهو مخفف للحمى أيضاً، والجرعة المنصوح بها هي (٣٠٠ ـ ٩٠٠ ملغم) أي قرص إلى ثلاثة أقراص تؤخذ بعد الأكل مع بعض الماء أي كل أربع إلى ست ساعات. ويجب الامتناع عن الأسبرين في الحالات الآتية:

١ ـ الأشخاص الذين يعانون من القرحة أو عسر الهضم لأن الأسبرين يثير المعدة ويزيد إمكانية النزف لديهم.

٢ ـ الأشخاص الذين يتناولون أدوية مضادة لتجلط الدم (تستعمل كعلاج لبعض حالات مرضى القلب).

٣ ـ المصابون بالربو والذين يعانون من ردات فعل الحساسية والنساء خلال الحمل... وإذا أصبح البراز أسود يجب أن تتوقف فوراً عن الدواء وأن تذهب إلى الطبيب فأنت بحاجة للمساعدة الطبية.

الباراسيتامول: أقل إثارة من الأسبرين، لكن الجرعة الزائدة منه يمكن أن تكون خطرة للغاية فهي تسبب إصابة الكبد وقد تستمر هذه الإصابة أربعة إلى ستة أيام غير أن هذه العوارض الجانبية نادرة جداً. والجرعة المنصوح بها هي ٥٠٠ ملغم إلى غرام واحد (قرص إلى قرصين) كل أربع ساعات.

أيبوبروفين (Ibuprofen): هو عقار مضاد للالتهابات كالأسبرين ولكنه، بخلاف الأسبرين، لا علاقة له بمجموعة عوارض راي ـ ولا يُنصح به للأشخاص ذوي الحساسية تجاه الأسبرين، أو المصابين بالربو، والجرعة المسموح بها (١,٨ غرام) يومياً على جرعات مقسّمة.

الكافيين: غالباً ما يدخل الكافيين في مستحضرات تسكين الألم ليعطي شعوراً باليقظة وقد يقوي الخصائص المسكّنة للألم مع كل من الأسبرين والباراسيتامول.

الكوديين: مسكن للألم، ويباع عند الطلب مركباً مع الأسبرين

أو الباراسيتامول، ويسبب على المدى البعيد الإمساك، وهو يدخل ضمن الأدوية المجدولة التي لا تباع إلا بوصفة طبيب.

ويجب أن تتذكر أن كل العقاقير الكيماوية لها عوارض جانبية وغير محببة في بعض الناس، ومسكنات الألم المتوافر للجميع ليست شواذاً عن هذه القاعدة، فمن المهم دائماً أن تقرأ الشرح المرفق بالمستحضر قبل تناوله.

تناول الأقراص أو البراشيم دائماً مع عدة جرعات من الماء - نصف فنجان على الأقل - وعند الجلوس أو الوقوف لا تتناول الدواء وأنت ممدد فالأقراص قد تعلق بالمريء وتجرحه.

ماذا بعد مراجعة الطبيب؟

معظم الأشخاص الذين يراجعون الطبيب إنما يفعلون ذلك لزيادة التأكد من أنه ليس هناك أية مشكلة - أي لا يوجد ورم دماغي أو أي أوعية دموية على وشك الانفجار لا قدر الله، ولحسن الحظ يمكنهم التأكد من سلامتهم بعد أول مراجعة أو بعد إجراء الاستقصاء، لماذا كل هذا؟ . . لأن التشخيص السليم يقدم خطة سليمة للعلاج، فإذا تم التعرف على العوامل المؤثرة نُصح بالابتعاد عنها: مثلاً زيادة النوم، أو التنظيم في تناول الوجبات.

لسوء الحظ، يبدو أن بعض الأشخاص مُعرضون مسبقاً للصداع مع عوامل مثيرة مخبأة لديهم أو تحت سيطرتهم، وحتى لو لم يكن بالإمكان شفاء صداعهم فبعض التخفيف من حدته قد يكون ممكناً حيث تصبح النوبات أقل توتراً أو أكثر قابلة للتحكم فيها أو الاثنين معاً.

وأخيراً فإن للعقاقير مكانة مهمة في معالجة الصداع المزعج والمزمن وخاصة عند فشل تقنيات العلاج الأخرى.

لا تخف من الصداع:

ليكن معلوماً أن حوالى (٩٠٪) من كل أنواع الصداع تسمى أنواعاً ميكانيكية، هذا ما يقوله د. «ليونيل والبين» استشاري الصداع وأحد أطباء معهد «والبين» الطبي في «لوس أنجلوس» والذي يضيف مفسراً: إن الصداع الميكانيكي أو «الحركي» معناه أنه يتعلق بوضع الجسم وتأثير هذا الوضع على العضلات، الأربطة المفصلية والمفاصل، وإن التخلص من مثل هذه الأوجاع لا يحتاج لأكثر من تغيير الفرد لطرق تنفسه، ونوعه أو طريقة تحريكه وإبقائه للسانه داخل الفم، وهذه هي نصائح د. «والبين»:

- لا تعتد على النوم على بطنك فإن هذا الوضع يحتم عليك ثني عنقك بحيث يتّجه الرأس إلى أحد الاتجاهين، وهذا يولد ضغطاً كبيراً على جانب عظام الفك وأعلى العنق وهذا يسبب «الصداع»، ولقد ابتكر د. «والبين» وسادة خاصة تجنب الفرد النوم في مثل هذا الوضع وتمنحه الشيء الكثير من الاسترخاء والاستمتاع بنوم هادئ.

- تنفس عن طريق الأنف وليس عبر فمك، إن هذا الأسلوب لن يساعدك فحسب على إدخال قدر أكبر من الهواء إلى رئتيك ولكنه يحفظ رأسك وكتفيك في وضع أفضل بالنسبة للجسم كذلك، ويجب عليك ألا تستخدم عنقك أو الجزء الأعلى من قفصك الصدري في التنفس فإن هذه ليست وظيفتها. إن الفرد إذا اعتاد على ذلك فسوف

يسبب احتقانها وهذا بدوره يرسل الألم إلى منطقتي الرأس والكتفين.

ـ احفظ لسانك داخل الفم في موضع يكون فيه قريباً من أعلى تجويف الفم مستقراً فوق تلك الخطوط الباردة التي تمتد على سطح «الحنك الأعلى» (upperpalate) وإلى الحلق قليلاً من أسنانك العلوية، لماذا؟ إن اللسان إذا استقر في موضع خاطئ داخل الفم فإن العضو الذي لا يعدو كونه عضلة صغيرة يستطيع أن يبذل ضغطاً أو شداً كافياً لأنه يسبب عدم توازن الرأس والعنق، وهذا يمكن أن يؤدي إلى صداع أو تقلص بعضلات العنق.

ويقول د. «والبين»: إنه يمكن للفرد التأكد من أن لسانه يستقر في مكانه الطبيعي، بطريقة بسيطة، على الفرد أن ينطق بكلمة «بوسطن» ويحفظ عظام فكه في موضعها الذي صارت إليه، في هذه الحالة يكون اللسان في وضعه الصحيح أي في مكان شديد القرب من الأسنان العلوية ولكنه ليس ملامساً لها. وإذا ما أحس الفرد أن لسانه في هذا الوضع إنما يستقر في الوضع الذي اعتاد عليه ينبغي اعتبار اللسان أحد أسباب الإصابة بالصداع، وإلا فإنه يجب على الفرد أن يغير من عادته في وضع لسانه داخل الفم حتى يتخلص من القدر الأكبر مما يعاني من الصداع، ومهما يكن فلا تخف من الصداع.

«تم بحمد الله تعالى وتوفيقه»

طفلك مصاب بآلام في الرأس؟

رقاقات البطاطا والشوكولا والكاتشاب... هي السبب!

نادراً ما يصاب الأطفال الأصحّاء بآلام في الرأس إذا كانوا يتبعون نظاماً غذائياً صحياً. وإن حدث وأصيبوا بآلام في الرأس فذلك يعود إمّا لإجهاد عاطفي أو لأسباب نفسية ناتجة عن انزعاج في المدرسة وواجباتها وإما إلى فائض غذائي ما، قد يكون هذا السبب الاخير مستغرباً لدى البعض لكن بحسب تحليلات ودراسات الطب البديل فإن آلام الرأس من أعراض التصريف، وهي تصاحب في معظم الحالات أعراض التصريف الأخرى كتقرّح الحلق أو الحمى أو ألم المعدة. فضلاً عن ذلك غالباً ما يترافق ألم الرأس مع أعراض الزكام والانفلونزا.

الأسباب الغذائية

لآلام الرأس أسباب غذائية متنوعة تعتمد على الموضع المصاب في الرأس. فالآلام التي تصيب الجزء الأمامي من الرأس تنجم عن فرط استهلاك الأطعمة الين Yin المتطرّفة كالسكر والحلوى والمثلجات والشوكولاته والتوابل والفواكه الاستوائية والمشروبات المُسكرة والمشروبات المثلجة والأدوية والمخدرات.

أما الألم في جانب الرأس، فسببه فرط استهلاك أطعمة ين أقل تطرفاً كالكاتشب والبطاطا ورقاقات البطاطا المقلية بالزيت والخردل والكثير من الفواكه الطازجة والطماطم وعصير الفواكه والمكسرات

وزبدة الفستق بالأطعمة المقلية أو المشبعة بالزيوت تؤثر على وجه الخصوص في هذه المنطقة من الرأس. ونذكر من المحليات التي تؤثر بشكل خاص على الجزء الأمامي من الرأس، وهي في الواقع المحليات الأكثر تطرفاً: السكر والعسل. أما عسل الأرز وملت الشعير Barley malt، فهما من أطعمة الين الأقل تطرفاً، ولكن فرط استهلاكها يؤثر على جانب الرأس.

وإن الأطفال الذين يأكلون اللحوم وادجاج والبيض والأطباق المالحة أكثر عرضة للاصابة بآلام الرأس القابضة في مؤخر العنق والرأس. أضف الى ذلك أن هذه الأطعمة تحدث توتراً في الكتفين.

ويبقى أن نشير إلى أن الاستهلاك المنتظم للأطعمة المتطرفة (كالسلمون المدخن ولحم الخنزير والمقدد والكبد والكافيار والبيض) يسبب آلاماً في عمق الرأس، كما يحدث توتراً في أجزاء أخرى من الجسم.

صُداع الجيوب

إن الصداع الذي يترافق مع تصريف المخاط من الأف أو الأقنية الأنفية المنسدَّة يشير في غالب الأحيان إلى التهاب الجيوب. وفي الواقع، من السهل أن تصاب الجيوب Sinusitis بالانسداد أو الالتهاب عندما لا يكون غذاء الطفل متوازناً. وغالباً ما يتراكم المخاط في الجيوب نتيجة لفرط استهلاك الأطعمة المشبعة بالدهون أو الزيوت، بما في ذلك الحليب والمثلجات ومشتقات الحليب الأخرى أو الحلويات المشبعة بالزيوت أو الأطباق الدسمة.

أضف إلى ذلك أن فرط استهلاك السكر في مختلف أشكاله (كالسكر المكرر أو العسل أو شراب القيقب Maple Syrup أو المحليات المركّزة الأخرى، أو الفواكه)، يساهم في تطور هذه الحالة كما يساهم في التهاب الجيوب. ولا بد من الاشارة الى أن فرط استهلاك السوائل أو الأطعمة الغنية بالمياه يعزز انسداد الأنف والأقنية الأنفية إذ يسبب انتفاخاً في أنسجة الجيوب والأقنية الأنفية.

داء الشقيقة (ألم نصف الراس Migraine):

يعاني بعض الأطفال من داء الشقيقة، وهو نوع من الصداع أكثر حدّة من الأنواع المذكورة أعلاه. وينشأ داء الشقيقة عندما تصبح الشرايين الموجودة على سطح الدماغ ين أكثر أو منتفخة، الأمر الذي يؤدي الى تراكم الضغط، وغالباً ما تترافق آلام الشقيقة مع الغثيان والتقيؤ، وهي تصيب عدة أفراد في العائلة الواحدة.

أما السبب الغذائي لآلام الشقيقة، فيتمثّل فرط استهلاك الأطعمة والمشروبات الين المتطرفة، فإن المواظبة على الإسراف في استهلاك الأطعمة المتطرفة المسببة للتمدد تحدث انتفاخاً من الأجزاء المحيطة بالدماغ، بما في ذلك الشرايين الواقعة مباشرة تحت سطح الجمجمة.

عندما يصاب الطفل بالصداع. قد يحتاج الى فترة من الهدوء والراحة، وذلك لمنع استمرار سداد الشرايين، إذ غالباً ما يترافق الصداع مع الإجهاد العاطفي والنفسي الناجم عن انعدام التوازن في النظام الغذائي. وتجدر الاشارة إلى أن استهلاك الأطعمة المتطرفة يضعف آليات التحكم بالألم في الدماغ ويسبب حساسية مفرطة تجاه الضغوط

الطبيعية للحياة اليومية. والواقع أن الأطفال الذين يشعرون على الدوام بالارهاق أو القلق أو الإجهاد الناجم عن انعدام التوازن الغذائي هم أكثر عرضة للاصابة بالصداع من الأطفال الآخرين. فضلاً عن ذلك، إن الأطفال الذين يصابون دائماً بصداع خفيف يشعرون غالباً بالإحباط نتيجة المواظبة على الإسراف في استهلاك الأطعمة والمشروبات الين المتطرفة. عندما ينعدم التوازن في حالة الطفل عموماً؛ يمكن لبعض العوامل أن تولّد الصداع. ونذكر من هذه العوامل تغيّر الضغط في الجيوب أو التغيرات في ضغط الدم التي تسبب تمدداً أو انقباضاً في شرايين الدماغ، أو التوتر في العنق والكتفين.

التغييرات الغذائية:

عندما يصاب الطفل بالصداع، يجب أن تتحقق الأم من الحالة العامة للطفل على أمل ألاّ يكون مصاباً بحالة طبية طارئة. ويمكن أيضاً أن تسأل الطفل عما تناوله من طعام، وعندها من المفضل الابتعاد عن الأطعمة المتطرفة التي تسببت بهذا الاضطراب. فالأهالي يعرفون عادةً ما يأكله أولادهم الأصغر سناً، وبالتالي يسهل عليهم أن يحددوا نسبياً مواطن الخلل في الغذاء، ولكن عندما يكبر الأولاد، كثيراً ما يأكلون خارج المنزل. وإذ ذاك، يصبح من الضروري سؤالهم عما يتناولونه للتحقق من اسباب المشكلة.

تعديلات غذائية لآلام الرأس المحددة:

يمكن للأطفال المصابين بالصداع أن يتبعوا نظام الماكروبيوتيك Macrobiotics الغذائي النموذجي مع بعض التعديلات التي تناسب

سنهم وحالتهم. وفي ما يلي، بعض التعديلات العامة في الغذاء، التي تناسب انواع الصداع الأكثر شيوعاً، بالاضافة إلى بعض الوصفات والأطباق الخاصة التي يمكن استخدامها في كل الة، وبما أن التوصيات تختلف اختلافاً طفيفاً بحسب موضع الألم، من الضروري أن تسأل الأم طفلها عن الموضع الذي يؤلمه في رأسه.

الصداع المتمركز في الجزء الأمامي من الرأس:

إن الأطعمة الين (كالمحليات المركّزة وعصير الفواكه والمشروبات المشبعة بثاني أكسيد الكربون والأطعمة والمشروبات الباردة والمثلجة، تسبب الصداع في الجزء الأمامي من الرأس، ومن المفضل الانقطاع عن استهلاكها لدى الاصابة بمثل هذا النوع من الصداع. ويفضل أيضاً في مثل هذه الحالة تفادي الأطعمة المقلية ورقاقات البطاطس المشبعة بالزيوت. وفي الواقع، يمكن للأطفال اتباع غذاء الماكروبيوتيك النموذجي الذي يناسب سنهم وحالتهم مع التنبه إلى عدم الإسراف في استهلاك الأطعمة والمشروبات الين المتطرفة.

ومن الضروري أن يتنبَّه الأولاد الذين يصابون بصداع من نوع الين إلى مقدار استهلاكهم للفواكه والمحليات المركزة كعسل الأرز Rice honey وملت الشعير والسلطات النيئة. فضلاً عن ذلك، عليهم أن يحرصوا على عدم الإفراط في استهلاك السوائل، ولا بد من الاشارة الى أن فرط استهلاك منتجات الدقيق يسبب ركوداً في الأمعاء ويؤدي الى مثل هذه الحالة، مثله مثل الإفراط في استهلاك المكسرات وزبدة الفستق والأطعمة المشبعة بالزيوت. وغالباً ما ينتج

صداع الجيوب عن فرط استهلاك الحليب والمثلجات والجبنة والسكر والفواكه.

الصداع في جانبي الرأس:

من المفضل الابتعاد عن الأطعمة الين الأقل تطرفاً والمذكورة أعلاه، أو التخفيف من مقدار استهلاكها، وأيضاً تفادي الأطعمة الين واليانغ Yang المتطرفة. في المقابل، يمكن أن يستند النمط الغذائي للطفل الى غذاء الماكروبيوتك النموذجي مع بعض التعديلات التي تلائم سنّه وحالته.

ولا بد من الإشارة إلى أن الأطعمة المشبعة بالزيوت أو الوجبات السريعة المقلية تسبب الصداع في جانبي الرأس، وبالتالي من المفضل التخفيف من استخدام الزيوت في الطبخ إلى أن تتحسن حالة الطفل. وتشمل الأطعمة المشبعة بالزيوت أيضاً المكسرات وزبدة الفستق ورقاقات البطاطس المقلية والأطعمة المخبوزة والغنية بالزيوت. أضف الى ما تقدم أن الشاي العشبي العطري الرائحة الذي يتميز بمفعول محفّز قد يسبب ألماً في جانب الرأس وبالتالي يفضل تفاديه.

الصداع القابض في مؤخرة الرأس:

يفضّل في هذه الحالة الابتعاد عن الأطعمة الين المتطرفة وعن منتجات الحيوانات والأطباق الشديدة الملوحة، أو التخفيف من مقدار استهلاكها. ويمكن اعتماد غذاء الماكروبيوتيك النموذجي مع اجراء بعض التعديلات الضرورية لجعله يتناسب مع سن الطفل وحالته.

وعندما يشعر الطفل بالألم القابض، من الضروري ألاّ يستهلك

الكثير من الملح وألاّ يقدم له أطعمة شديدة الملوحة بما في ذلك الوجبات السريعة والمنتجات الصناعية. ونشير إلى أن الأطباق المخبوزة والمطبوخة لوقتٍ طويل تساهم هي أيضاً في تطور مثل هذه الحالة.

ويمكن بصورة عامة أن يكون الطبخ خفيفاً وطازجاً. فمن المناسب مثلاً تقديم الخضروات المسلوقة أو المطبوخة على البخار بالاضافة إلى الأطباق الحلوة المذاق. ويمكن للطفل أن يستمتع من حينٍ إلى آخر بمقدار ضئيل من حلوى الفواكه المطبوخة و محليات الحبوب المركّزة.

الألم في عمق الرأس:

عند إصابة الطفل بمثل هذه الحالة، ننصح بالانقطاع عن الأطعمة اليانغ المتطرفة والتخفيف من مقدار استهلاكها. ويمكن في المقابل اعتماد غذاء الماكروبيوتيك النموذجي مع إجراء التعديلات اللازمة، كما يمكن العمل بالمقترحات المقدمة في ما يتعلق بالألم في مؤخرة الرأس.

توصيات

بالإضافة إلى تصويب حالة الطفل الجسدية عن طريق التعديلات الغذائية والرعاية المنزلية، على الأم تقديم الدعم لطفلها وطمأنته على المستوى العاطفي، وإذ ذاك، من الضروري أن تبحث عن العوامل التي تجعل طفلها غير سعيد على المستوى العاطفي أو النفسي. وإذا كان الطفل كبيراً بعض الشيء، فقد يكون من المفيد أن تناقش هذه المسألة معه.

ولا بد من الإشارة إلى أن العلاج بتدليك راحة اليد مفيد لتسكين الصداع. فهو يعيد الى الطاقة توازنها الطبيعي، ولكنه يعزز أيضاً الرابط العاطفي بين الأهل والطفل. إن هذا العلاج يساعد على تلطيف الإجهاد والتوتر والقلق ويسمح للأطفال بالاسترخاء والهدوء. ولا ننسى أن تقنيات العلاج بتدليك راحة اليد آمنة وفعَّالة ولا تعرض الطفل للمواد الاصطناعية. أما إذا استمر الصداع، فلا بد من استشارة اختصاصي الصحة الذي يشرف على صحة الطفل.

الرعاية المنزلية للصداع:

لقد استخدمت الطرق التقليدية لمعالجة آلام الرأس بشكلٍ آمن وفعال على مدى أجيال. وستجدين في ما يلي بعض تقنيات الرعاية المنزلية المفيدة في معالجة أنواع محددة من آلام الرأس التي تصيب طفلك أو الأكبر منه في المنزل.

١ ـ الألم في الجزء الأمامي من الرأس أو في جانبيه، بما في ذلك آلام الشقيقة:

عندما يصيب الصداع هذه المنطقة من الرأس، يكون السبب في غالب الأحيان ناتجاً عن تمدد خلايا الدماغ والأوعية الدموية. وعندها، يمكن وضع العلاجات الموضعية الباردة كمنشفة باردة مثلاً على الجبين أو على أعلى الرأس وجانبيه. وتكرر العملية بوضع المناشف الباردة من عشر إلى خمس عشرة دقيقة.

٢ ـ الصداع القابض في مؤخرة الرأس وعمقه:

يمكن في غالب الأحيان تلطيف الصداع القابض الذي يحدثه

التوتر في العنق والكتفين عن طريق استخدام مناشف دافئة توضع على العنق ومؤخرة الرأس. أما لتلطيف الصداع القابض داخل الرأس (والذي ينجم في غالب الأحيان عن انقباض الشرايين التي تغذي الدماغ، وأنسجة الدماغ) فيمكنك أن تلفي عنق الطفل بمنشفة دافئة. وتكرر عملية وضع المناشف الدافئة من عشر دقائق الى خمس عشرة دقيقة.

٣ ـ صداع الجيوب:

يتم تلطيف انسداد الجيوب عن طريق وضع منشفة دافئة على الجبين (فوق العينين والأنف) وعلى كل من عظمتي الوجنتين. ويمكن تكرار وضع المناشف الدافئة من عشر الى خمس عشرة دقيقة. أما انسداد الجيوب المزمن والحاد الذي يصيب الأولاد الأكبر سناً، فيمكن معالجته باستخدام لصوق جذور اللوطس Lotus Root Plaster.

مراجع الكتاب

أولاً: المراجع العربية:

١ ـ الأمراض العصبية ـ د. فيصل الصباغ ود. أنس سنج ـ منشورات جامعة دمشق ـ كلية الطب ١٩٩٢ ـ ١٩٩٣م.

٢ ـ الموسوعة الطبية الموجزة ـ د. عصام الحمصي ـ مؤسسة الإيمان بيروت ـ لبنان.

٣ ـ قاموس الرجل الطبي. وضع نخبة من أساتذة كليات الطب إعداد: د. محمد رفعت. دار مكتبة الهلال بيروت ـ لبنان.

٤ ـ الطب النبوي للإمام أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان الذهبي ـ ط أولى ـ مطبعة الحلبي، القاهرة.

٥ ـ الطب النبوي لابن قيم الجوزية ـ تحقيق الدكتور عادل الأزهري والدكتور محمود فرج العقدة. دار إحياء الكتب العربية، القاهرة.

٦ ـ الطب المصري القديم د. حسن كمال ـ مكتبة مدبولي ـ القاهرة.

٧ ـ التداوي بلا دواء ـ د. أمين رويحة. دار القلم ـ بيروت.

٨ ـ التداوي بالأعشاب ـ د. أمين رويحة. دار القلم ـ بيروت.

٩ ـ الصداع عند الأطفال والأولاد، د. خليل محسن. دار الكتب العلمية ـ بيروت.

١٠ ـ العلاج بالفاكهة والخضار، هيفاء هرملاني. دار المناهل ـ بيروت.

١١ ـ مرشد العناية الصحية حيث لا يوجد طبيب. ديفيد ورنر ـ ترجمة د. غي حداد ـ ط مؤسسة الأبحاث العربية ش.م.م ـ بيروت ـ لبنان.

١٢ ـ مخك وأعصابك أ.د عبد اللطيف عثمان، الزهراء للإعلام العربي ـ القاهرة.

١٣ ـ الصداع والصداع النصفي. أ.د عبد اللطيف عثمان، الزهراء للإعلام العربي ـ القاهرة.

١٤ ـ فضائل وكمالات بسم الله الرحمن الرحيم وخواص القرآن في علاج الأبدان، للشيخ يوسف إبراهيم بقوي ـ دار الفاتح للتراث الإسلامي. القاهرة.

١٥ ـ أطباء من الطبيعة د. محمد كمال عبد العزيز ـ دار الطلائع ـ القاهرة.

١٦ ـ مشاكل الصداع والشقيقة د. جون ويس، ترجمة مركز التعريب والبرمجة ـ الدار العربية للعلوم ـ بيروت.

١٧ ـ الغذاء قبل الدواء. إعداد د. محمد رفعت ـ ط دار المعرفة ـ بيروت ـ لبنان.

١٨ ـ الوخز بالإبر الصينية وهم أم حقيقة ـ د. فتحي سيد نصر ـ مكتبة مدبولي ـ القاهرة.

١٩ ـ اليوغا طريق الصحة والسعادة والشباب. تأليف أبابانت.

٢٠ ـ كيف تعالج الألم بواسطة الضغط بالأصابع. تأليف الدكتور روجر دالت.

٢١ ـ وصفات الأعشاب في علاج الأمراض، للدكتور موسى الخطيب مكتبة هاشم ـ القاهرة.

٢٢ ـ الماء خير علاج ـ الشركة الشرقية للمطبوعات.

٢٣ ـ المجلات والدوريات العلمية والطبية المتخصصة بالعربية والإنكليزية.

٢٤ ـ التشخص التفريقي في الأمراض الداخلية. د. علي حداد وآخرون. ط دار القلم العربي بحلب ١٩٩٠.

٢٥ ـ التشخيص والمعالجة في الأمراض الباطنية د. بدر الدين الحسيني وآخرون. ط. مؤسسة الشام ١٩٨٧ ـ ١٩٨٨م.

٢٦ ـ داء الشقيقة ـ ترجمة عزة كبة ـ بغداد.

٢٧ ـ الطب الشعبي الحديث من الألف إلى الياء ـ تأليف تيريزا بيركهمر ترجمة غازي عبد القادر ـ دار الجيل بيروت.

٢٨ ـ عناية الإسلام بالصحة البدنية ـ السيدة كاملة الأنوار محمد صابر حجاب ـ ط. المؤسسة العربية الحديثة ـ القاهرة.

٢٩ - العلاج بالمغنطيسية الذاتية - جميل الأزري - ط. المكتب المصري الحديث - القاهرة.

٣٠ - العلاج الشافي بالفواكه والخضروات والأعشاب. د. موسى الخطيب - مركز الكتاب للنشر - القاهرة.

٣١ - معالجة الأمراض المزمنة والمستعصية - خليل حسن إبراهيم الحموي العساب - مكتبة السلام - الدار البيضاء.

٣٢ - أمراض الجهاز العصبي: حالات ونصائح - قسطنطين أومانسكي ترجمة الدكتور حكمت القاضي - دار (مير) موسكو.

٣٣ - العلاج بالأغذية الطبيعية والأعشاب في بلاد المغرب أو مختصر في الطب - عبد الملك بن حبيب القرطبي - ت. محمد أمين الضناوي - دار الكتب العلمية - بيروت.

٣٤ - دليل المعالجين بالقرآن الكريم - رياض محمد سماحة. ط. الاعلانات الشرقية - القاهرة.

٣٥ - من أسرار وكنوز العلاج بالطب الشعبي الحديث - د. موسى الخطيب - ط. مكتبة زهران - القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية: Referances

1- Roland, L.P. Merrit, S Textbook of Neurology Philadelphia. 1989.
2- Robert, C.& R.M. Crowell, Year book of Neurology and Neurosurgery, Mosby year book, 1991 and 1992.
3- Osman, A.M. Understanding Neurology, Cairo University, Press 1979.
4- M.S. Ibrahim: Therapeutics in Medicine, Cairo 1984.

5- Rose, F.C. & Gawel, M: Migraine, The facts, oxford University press 1979.

6- Textbook of Medicine: M.S. Ibrahim: S.O.P - Press- Cairo 1992.

7- Osman, A.M. Therapeutice, Emergencies & prescriptions, Cairo University press, 1983.

8- Olsan. W. H. Brumback, R. A. Gascon, G., and Christoferson, L.A.,: practical Neurology for the primary Care physician, chartles, c. Thomas publisher, 1981.

9- Appenzeller, O: Migraine and cluster headache in current therapy in Neurology disease. R.T. Jhnson (ed). philadelphia Decker, 1987, vol 2. P.59.

10- Martin J.B: Headache in Harison, S principles of Internal medicire 12th d. Wilson et al (eds), Mograw Hill Inc, 1991, P. 108 - 115.

11- Aminoff MJ: Headache in current medical diagnosis & treatment. 38th ed. Tierney L.M. et al. (eds), Appleten & lange, 1999, P. 932 - 936.



فهرس الكتاب